Este equipamento está em conformidade com os requisitos CE aplicáveis.

MANUAL DE MONTAGEM/MANUAL DO PROPRIETÁRIO

Para validar a assistência ao abrigo da garantia, mantenha a prova de compra original e registe as seguintes informações:

Número de série __________________________

Data de compra ____________________

Para registar a sua garantia do equipamento, contacte o distribuidor local.

Para informações relativas à garantia do equipamento ou se tiver questões ou problemas relacionados com o equipamento, contacte o seu distribuidor Schwinn local. Para encontrar o distribuidor local, aceda a: **www.nautilusinternational.com**

Durante a utilização de um equipamento eléctrico, devem ser sempre seguidas as precauções básicas, incluindo:

Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Cumpra as seguintes advertências:

Leia e compreenda todas as advertências no equipamento.

⚠PERIGO Leia atentamente e compreenda as Instruções de montagem. Leia e compreenda na íntegra o Manual. Guarde o Manual para futura referência.

⚠PERIGO Para reduzir o risco de choque eléctrico ou de utilização não supervisionada do equipamento, retire sempre o cabo de alimentação da tomada imediatamente depois de utilizar e antes de realizar operações de limpeza.

⚠ATENÇÃO Para reduzir o risco de queimaduras, choque eléctrico ou lesões em pessoas, leia e compreenda o Manual do Proprietário completo. O não seguimento destas orientações pode causar um choque eléctrico grave ou potencialmente fatal ou outras lesões graves.

- Durante a montagem do produto, mantenha sempre transeuntes e crianças afastados.
- Não ligue o equipamento enquanto não receber instruções para o fazer.
- Nunca abandone o equipamento quando este estiver ligado à tomada. Retire sempre o cabo de alimentação da tomada quando não estiver a ser utilizado e antes de montar ou desmontar peças.
- Antes de cada utilização, examine o equipamento quanto a danos no cabo de alimentação, peças soltas ou sinais de desgaste. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Contacte o distribuidor local relativamente a informações de reparação.
- Não se destina a pessoas com condições clínicas que possam afectar a utilização segura do tapete ou apresentar risco de ferimentos no utilizador.
- Não deixe cair nem coloque objectos em qualquer abertura do equipamento.
- Nunca utilize este tapete com as entradas e saídas de ar bloqueadas. Mantenha as entradas e saídas de ar isentas de cotão, pêlos e outros itens do género.
- Não monte este equipamento no exterior ou num local húmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, afastado de passagens de pessoas e exposição a transeuntes.
- Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade deste equipamento. Essa acção poderia comprometer a segurança do equipamento e anular a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição originais e ferragens da Schwinn. A não utilização de peças de substituição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correcto funcionamento do equipamento e anular a garantia.
- Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual.
- Utilize este equipamento apenas para o fim previsto, tal como é descrito no manual. Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Realize todos os passos de montagem na sequência indicada. A montagem incorrecta pode resultar em lesões ou funcionamento incorrecto.
- Ligue este equipamento a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte Instruções de ligação à terra).

- Mantenha o cabo de alimentação afastado de fontes de calor e superfícies quentes.
- Não utilize o equipamento em locais onde sejam utilizados produtos aerossóis.
- Para desligar, rode todos os comandos para a posição de desligados e retire a ficha da tomada.
- Este produto contém ímanes. Os campos magnéticos podem interferir com a utilização normal de determinados dispositivos médicos a curto alcance. Os utilizadores podem ficar próximos de ímanes durante a montagem, manutenção e/ou utilização do produto. Tendo em conta a importância óbvia destes dispositivos como, por exemplo, um pacemaker, é importante que consulte o seu médico relativamente à utilização do equipamento. Consulte a secção "Etiquetas de advertência de segurança e número de série" para determinar a localização dos ímanes no produto.
- GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

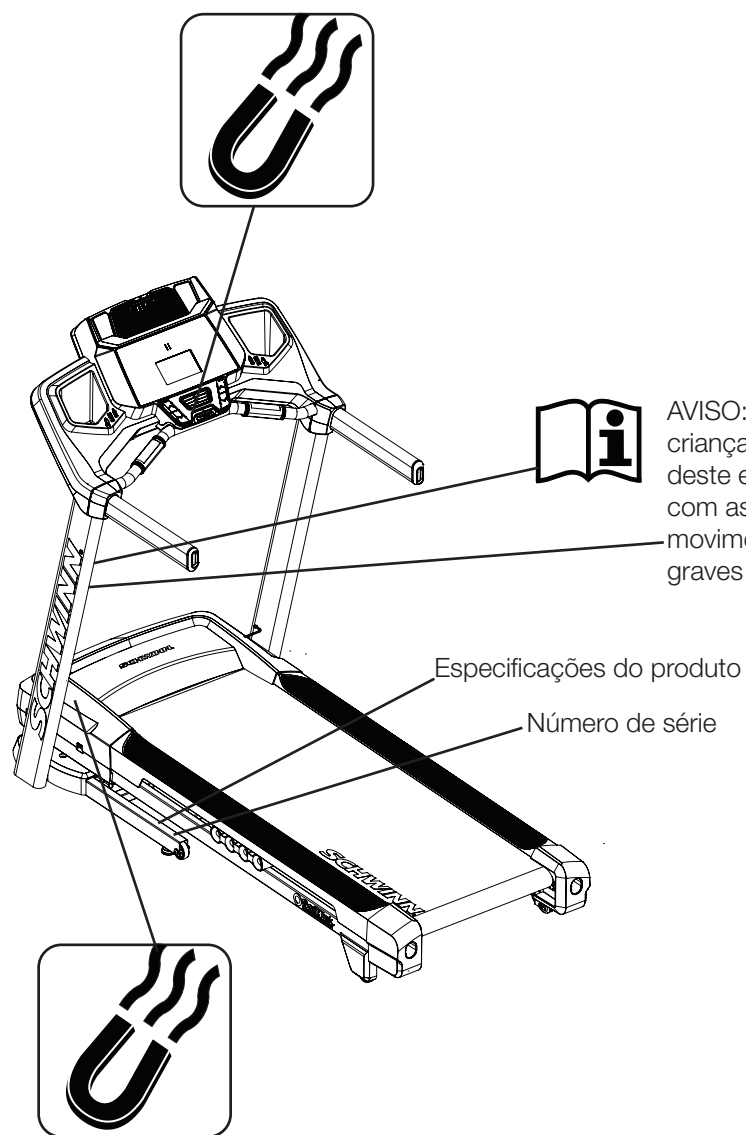
Leia e compreenda na íntegra o Manual. Guarde o Manual para futura referência.

Leia e compreenda todas as advertências no equipamento. Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local para solicitar etiquetas de substituição.

▲PERIGO Para reduzir o risco de choque eléctrico ou de utilização não supervisionada do equipamento, retire sempre o cabo de alimentação da tomada e do equipamento e aguarde 5 minutos antes de realizar operações de limpeza, manutenção ou reparação no equipamento. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina à utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.
- Antes de cada utilização, examine o equipamento quanto a danos no cabo de alimentação, tomada, peças soltas ou sinais de desgaste. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Contacte o distribuidor local relativamente a informações de reparação.
- Limite máximo de peso do utilizador: 136 kg . Não utilize o equipamento se exceder este peso.
- Não use vestuário solto ou jóias. Este equipamento inclui peças móveis. Não coloque dedos ou quaisquer objectos nas peças móveis do equipamento de exercício.
- Use sempre calçado desportivo com sola de borracha quando utilizar o equipamento. Não utilize o equipamento descalço ou usando apenas meias.
- Monte e utilize este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Tenha cuidado ao subir e descer do equipamento. Utilize as plataformas de apoio para pés fornecidas para efeitos de estabilidade antes de caminhar sobre a correia em movimento.
- Desligue a alimentação antes de realizar operações de manutenção no equipamento.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,6 m de cada lado do equipamento e 2 m atrás do equipamento. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e passagem à volta do equipamento, bem como para saídas de emergência do mesmo. Mantenha as pessoas afastadas deste espaço durante a utilização do equipamento.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Efectue todos os procedimentos de manutenção regular e periódica recomendados no Manual do Proprietário.
- Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar
- Mantenha a correia de andamento limpa e seca.
- Não deixe cair nem coloque objectos em qualquer abertura do equipamento.
- Não se coloque sobre a tampa do motor do equipamento ou cobertura de acabamento dianteira.

- Mantenha o cabo de alimentação afastado de fontes de calor e superfícies quentes.
- Este equipamento deve ser ligado a um circuito eléctrico dedicado adequado. Não deve ligar qualquer outro aparelho ao circuito.
- Ligue sempre o cabo de alimentação a um circuito capaz de suportar pelo menos 10 amperes sem outras cargas aplicadas.
- Ligue este equipamento a uma tomada devidamente ligada à terra; peça ajuda a um electricista licenciado.
- Não utilize o equipamento em locais onde sejam utilizados produtos aerossóis.
- Não permita que os líquidos entrem em contacto com o controlador electrónico. Se isso acontecer, o controlador deve ser inspeccionado e testado quanto à segurança por um electricista aprovado antes de poder ser novamente utilizado.
- Não retire a tampa do motor do equipamento, pois existem tensões perigosas no interior. Os componentes só devem ser reparados por pessoal de assistência aprovado.
- A instalação eléctrica para a residência onde o equipamento será utilizado deve cumprir os requisitos locais e nacionais aplicáveis.
- A realização de exercícios neste equipamento requer coordenação e equilíbrio. Tenha em conta que podem ocorrer alterações na velocidade da correia e no ângulo de inclinação da plataforma durante o treino e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis lesões.
- Nunca abandone o equipamento quando este estiver ligado à tomada. Retire sempre o cabo de alimentação da tomada quando não estiver a ser utilizado e antes de montar ou desmontar peças.
- Utilize este equipamento apenas para o fim previsto, tal como é descrito no manual. Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- O equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência ou conhecimentos, a menos que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.

ETIQUETAS DE ADVERTÊNCIA DE SEGURANÇA E NÚMERO DE SÉRIE

Instruções de ligação à terra

Este produto pode ser electricamente ligado à terra. Em caso de avaria, uma ligação correcta à terra diminui o risco de choque eléctrico. O cabo de alimentação encontra-se equipado com um condutor de ligação do equipamento à terra e deve ser ligado a uma tomada devidamente instalada e ligada à terra.

⚠ PERIGO A instalação eléctrica deve cumprir todas as normas e requisitos locais e nacionais aplicáveis. A ligação incorrecta do condutor de ligação do equipamento à terra pode resultar em risco de choque eléctrico. Consulte um electricista licenciado, caso não tenha a certeza se o equipamento está correctamente ligado à terra. Não modifique a ficha do equipamento – se esta não encaixar na tomada, solicite a um electricista licenciado que instale uma tomada adequada.

Caso ligue o equipamento a uma tomada com RCBO (disjuntor diferencial com protecção contra sobrecarga), o funcionamento do equipamento pode dar origem a que o circuito dispare. Recomenda-se um dispositivo de protecção contra surtos para proteger o equipamento.

Caso seja utilizado um dispositivo de protecção contra surtos com este equipamento, certifique-se de que possui a classificação UL1449 ou equivalente e que cumpre a potência nominal deste equipamento (220-240V CA). Não ligue outros aparelhos ou dispositivos ao protector contra surtos em conjunto com este equipamento.

Certifique-se de que o equipamento está ligado a uma tomada que possui a mesma configuração que a ficha. Não deve ser utilizado qualquer adaptador com este produto.

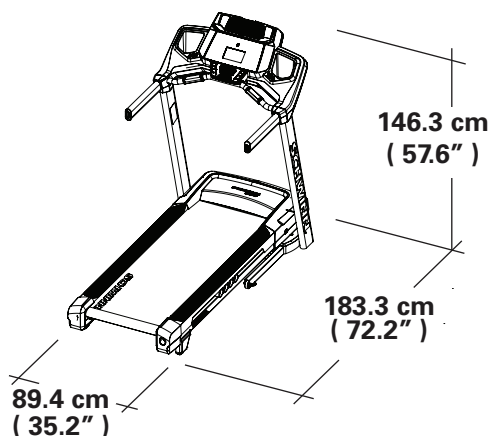
Procedimento de paragem de emergência

O tapete está equipado com uma chave de segurança que evita lesões graves, assim como evita que as crianças brinquem no tapete/ou sofram lesões no mesmo. Se a chave de segurança não for correctamente inserida na respectiva entrada, a correia não funcionará.

Fixe sempre o grampo da chave de segurança ao vestuário durante o treino.

Sempre que utilizar o equipamento, retire a chave de segurança apenas numa situação de emergência. Se a chave for retirada com o equipamento em funcionamento, este irá parar repentinamente, o que poderá causar perda de equilíbrio e possíveis lesões.

Para o armazenamento seguro do equipamento e para impedir o funcionamento não supervisionado do equipamento, retire sempre a chave de segurança e desligue o cabo de alimentação da tomada de parede e da entrada CA. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

A consola irá apresentar " + SAFETY KEY " (chave de segurança) ou solicitará a introdução da chave de segurança para um erro de chave de segurança. O tapete não iniciará um treino, ou irá terminar e limpar um treino activo, sempre que a chave de segurança for removida. Inspeccione a chave de segurança e certifique-se de que está correctamente ligada à consola.

Peso máximo do utilizador: 136 kg

Área de superfície total (base) do equipamento: 16387 cm^2

Requisitos de energia:
Tensão de funcionamento: 220 V - 240 V CA, 50 Hz
Corrente de funcionamento: 8 A

Altura de inclinação máxima da plataforma: 38,4 cm

Peso do equipamento montado: 90,7 kg

Emissão acústica: Inferior a 70 db em média sem carga. A emissão de ruído sob carga é superior à emissão sem carga.

Cumpre o seguinte:

Em conformidade com a ISO 20957
Em conformidade com a SAA

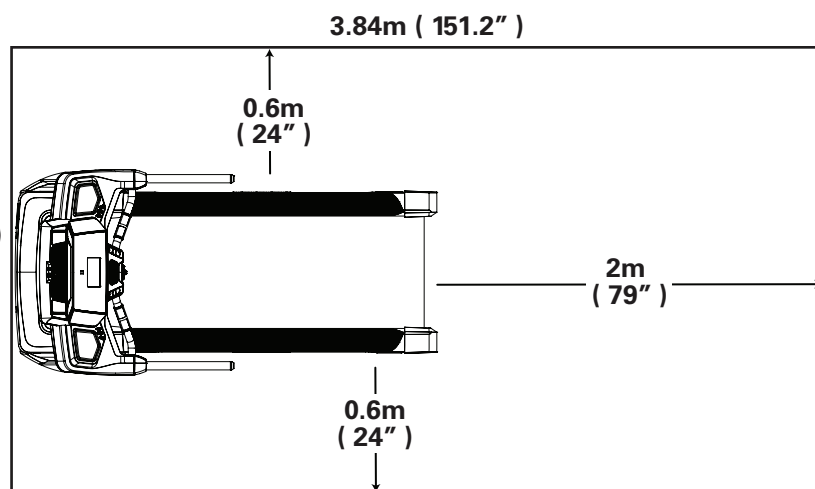
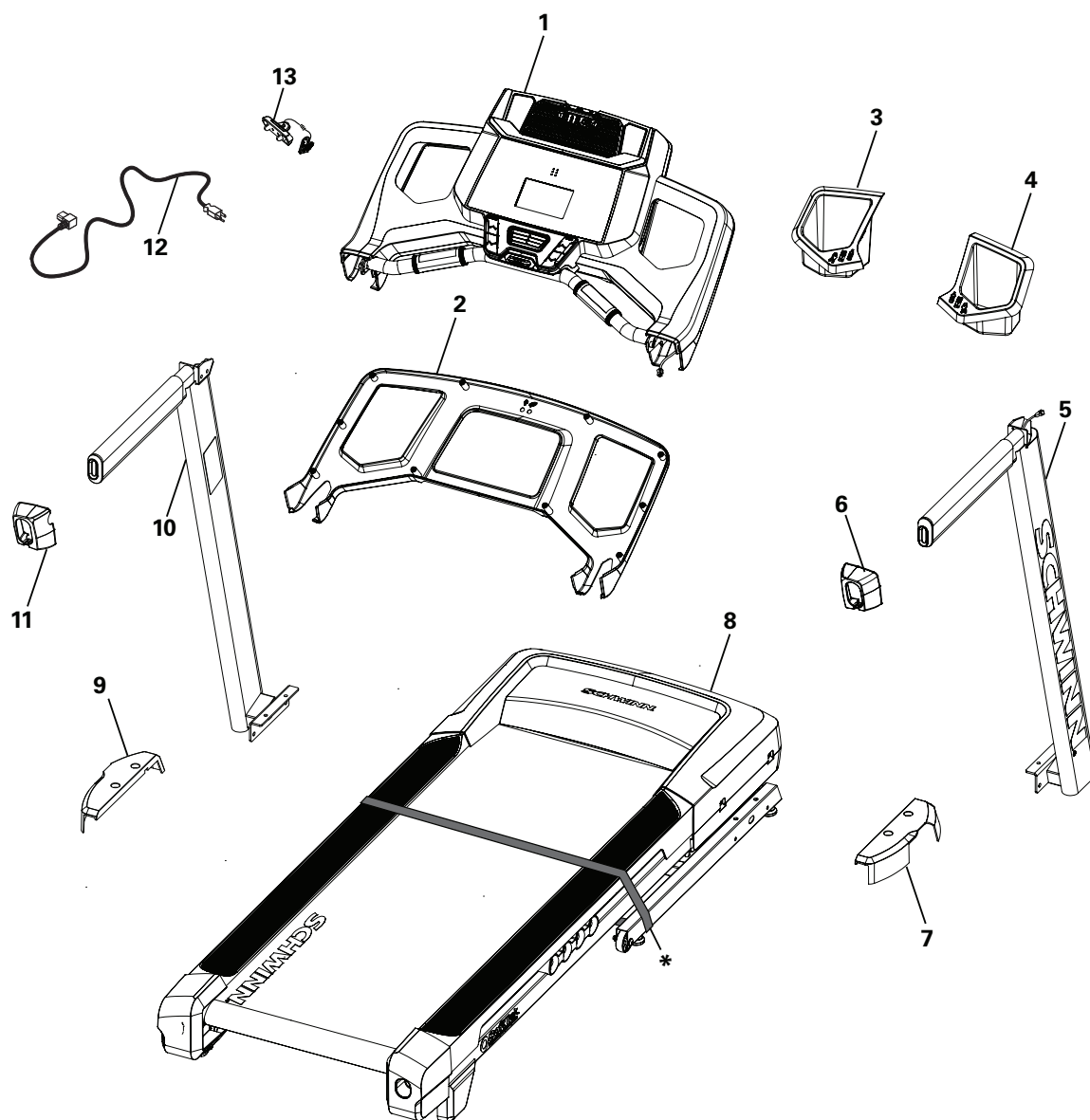
NÃO elimine o equipamento juntamente com o lixo doméstico. O equipamento deve ser reciclado. Para eliminar correctamente este equipamento, siga os métodos empregues num centro de tratamento de resíduos aprovado.

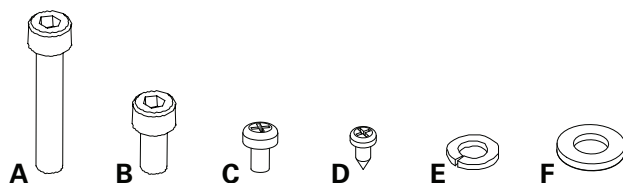
Antes da montagem

Seleccione a área onde irá montar e utilizar o equipamento. Para uma utilização segura, o equipamento deve ser colocado numa superfície sólida e nivelada. Estabeleça uma área de treino mínima de 211,3 cm x 384 cm. Certifique-se de que o espaço de treino que está a utilizar possui espaço em altura suficiente, tendo em consideração a altura do utilizador e a inclinação máxima do equipamento.

Sugestões de montagem básicas

Considere os pontos básicos que se seguem ao montar o equipamento:

- Leia e compreenda as "Instruções de segurança importantes" antes de proceder à montagem.
- Reúna todas as peças necessárias para cada passo de montagem.
- Utilizando as chaves recomendadas, rode os parafusos e as porcas para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio) para apertar e para a esquerda (no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio) para desapertar, a não ser que seja indicado o contrário.
- Ao encaixar 2 peças, levante ligeiramente e olhe através dos orifícios dos parafusos para ajudar a introduzir os parafusos nos orifícios.
- Poderão ser necessárias 2 pessoas para proceder à montagem.

Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
1	1	Consola	9	1	Protecção da base, esquerda
2	1	Suporte da consola	10	1	Suporte vertical, esquerdo
3	1	Compartimento, esquerdo	11	1	Protecção das barras do guiador, esquerda
4	1	Compartimento, direito	12	1	Cabo de alimentação
5	1	Suporte vertical, direito	13	1	Chave de segurança
6	1	Protecção das barras do guiador, direita	14	1	Cabo multimédia (não apresentado)
7	1	Protecção da base, direita	15	1	Lubrificante de silicone, frasco (não apresentado)
8	1	Base (*)			

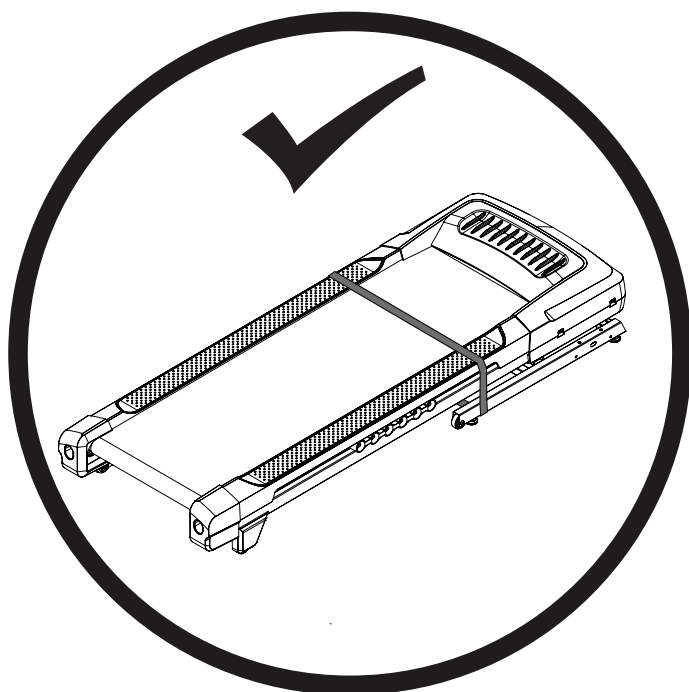
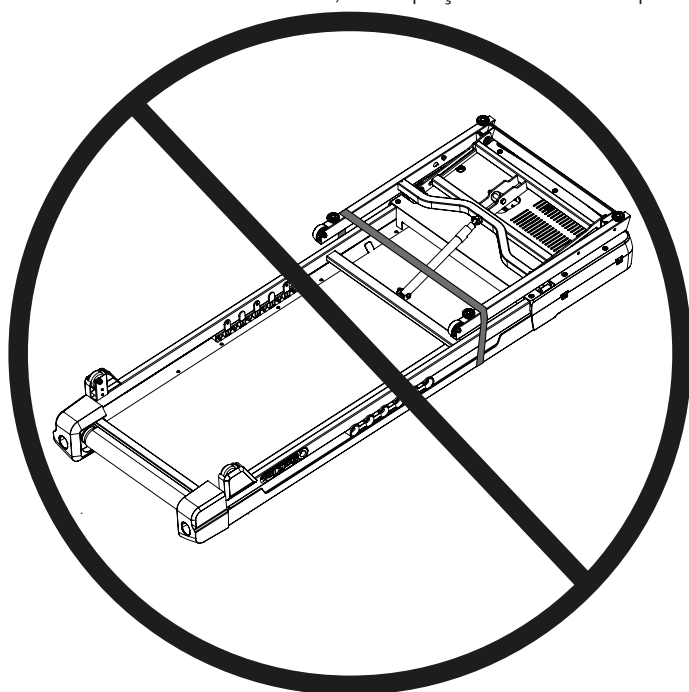
⚠ ATENÇÃO NÃO CORTE a fita de transporte da base até que a base esteja colocada, virada para cima como indicado, no espaço de treino adequado (*).

Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
A	4	Parafuso sextavado de cabeça cilíndrica, M8x50	D	10	Parafuso auto-roscante, M3.9x16
B	8	Parafuso sextavado de cabeça cilíndrica, M8x16	E	12	Anilha de bloqueio, M8
C	2	Parafuso de cabeça Phillips, M5x14	F	12	Anilha plana, M8

Ferramentas

Incluídas

N.º 2
6 mm

6 mm

⚠ ATENÇÃO NÃO CORTE a fita de transporte da base até que a base esteja colocada, virada para cima como indicado, no espaço de treino adequado.

1. Fechar a plataforma de andamento na base

Assim que a base esteja corretamente colocada na área de treino, corte a fita de transporte. Utilizando a barra de suporte encontrada sob a parte de trás da correia de andamento, eleve a plataforma de andamento totalmente para cima e engate o sistema de elevação hidráulica. Certifique-se de que o sistema de elevação hidráulica está correctamente bloqueado em posição.

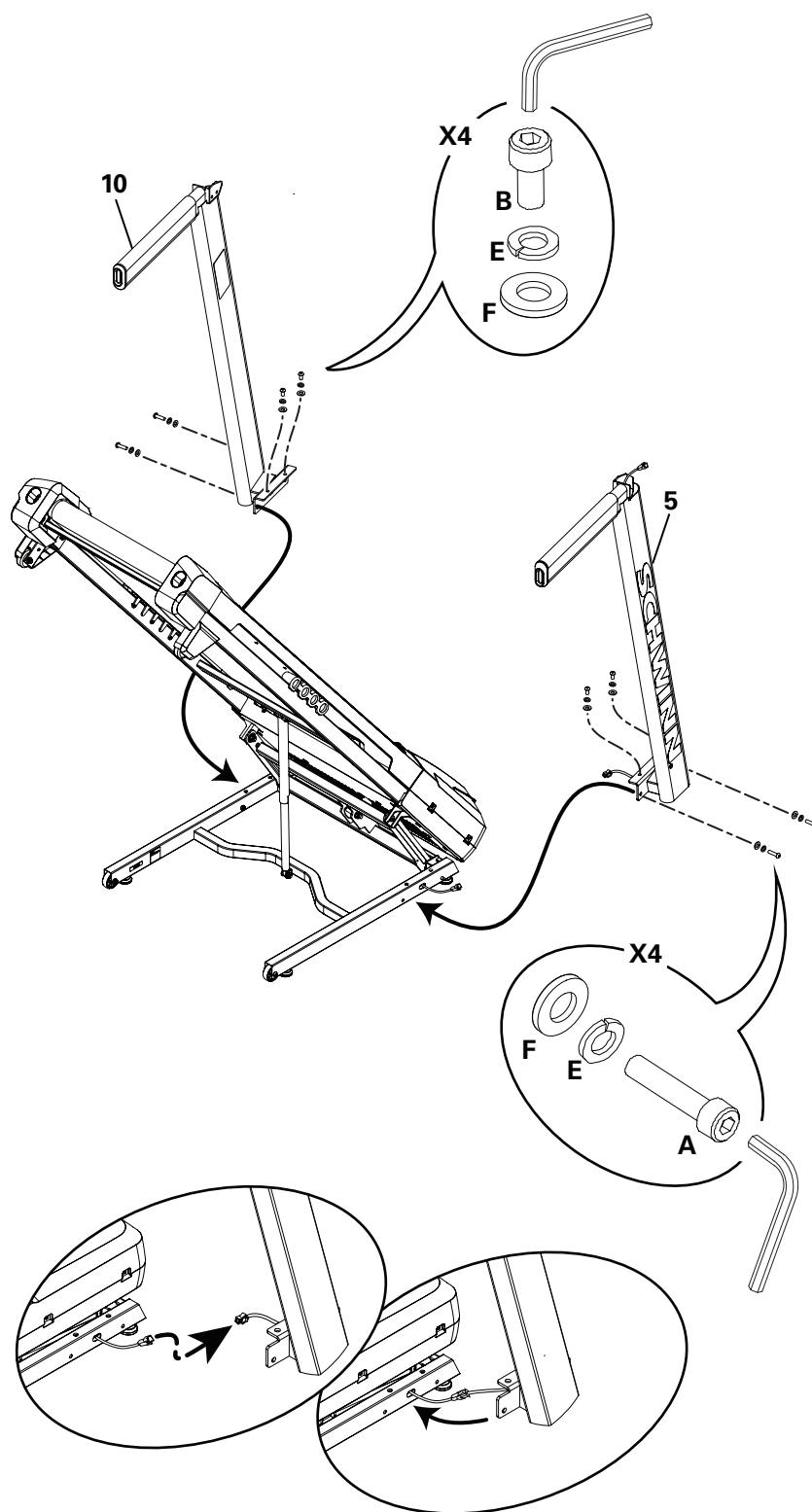
Utilize precauções de segurança e técnicas de elevação adequadas. Dobre os joelhos e cotovelos, mantenha as costas direitas e puxe de modo uniforme com ambos os braços. Certifique-se de que possui força física suficiente para levantar a plataforma de andamento até que esta engate no mecanismo de bloqueio. Peça ajuda a uma outra pessoa, caso seja necessário.

Não utilize a correia de andamento nem o rolete traseiro para levantar o tapete. Estas peças não ficam bloqueadas em posição, pelo que podem deslocar-se abruptamente. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

Certifique-se de que o mecanismo de bloqueio está engatado. Puxe cuidadosamente a plataforma de andamento para trás e certifique-se de que não se move. Ao fazer isto, mantenha-se afastado do percurso de movimento, caso o bloqueio do tapete não esteja engatado.

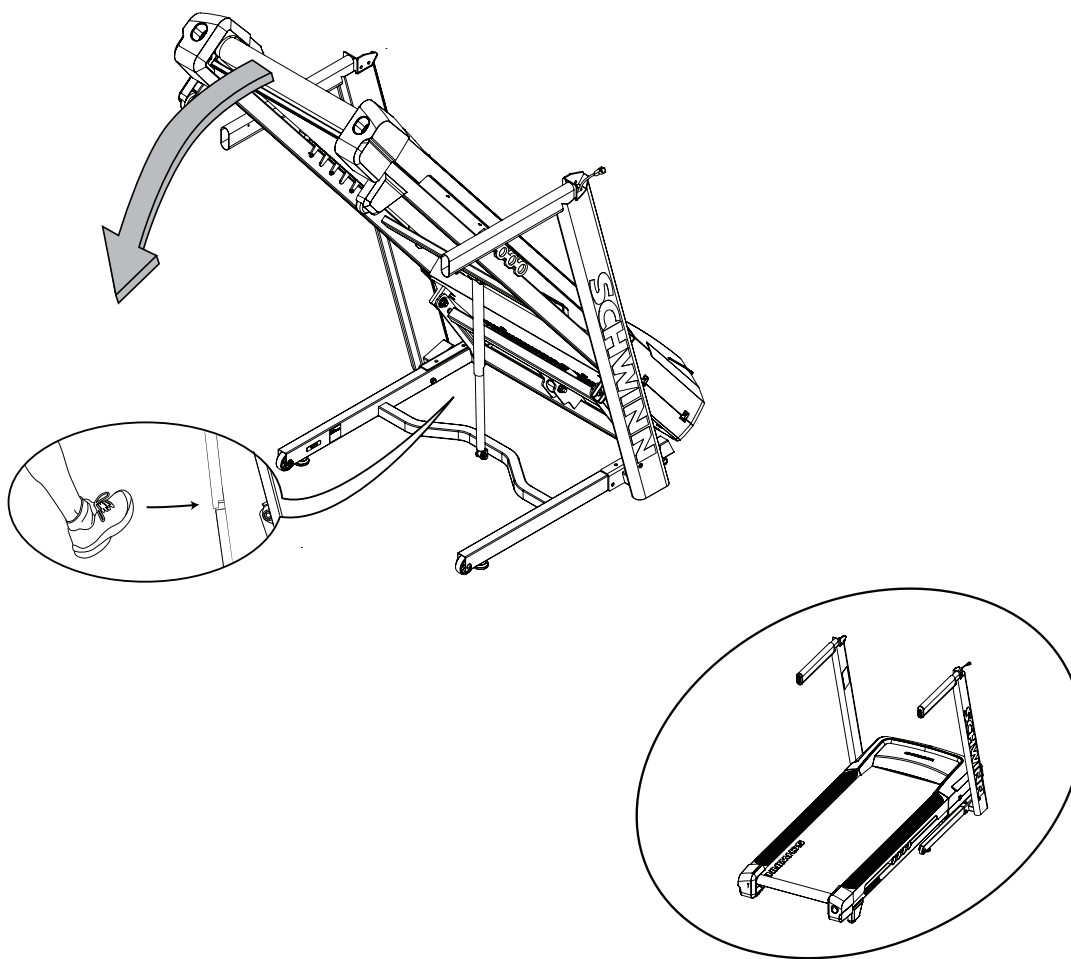
⚠ Não se encoste ao tapete quando estiver fechado. Não coloque itens sobre o mesmo que possam contribuir para que fique instável ou caia.

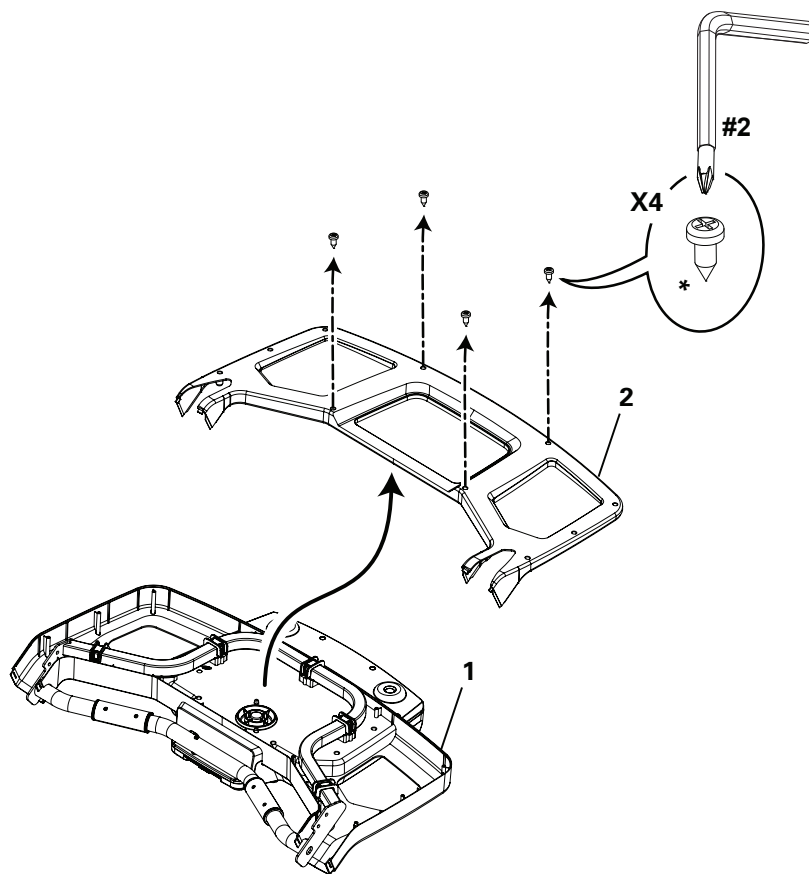
2. Ligar os cabos de entrada/saída (E/S) e fixar os suportes verticais ao quadro

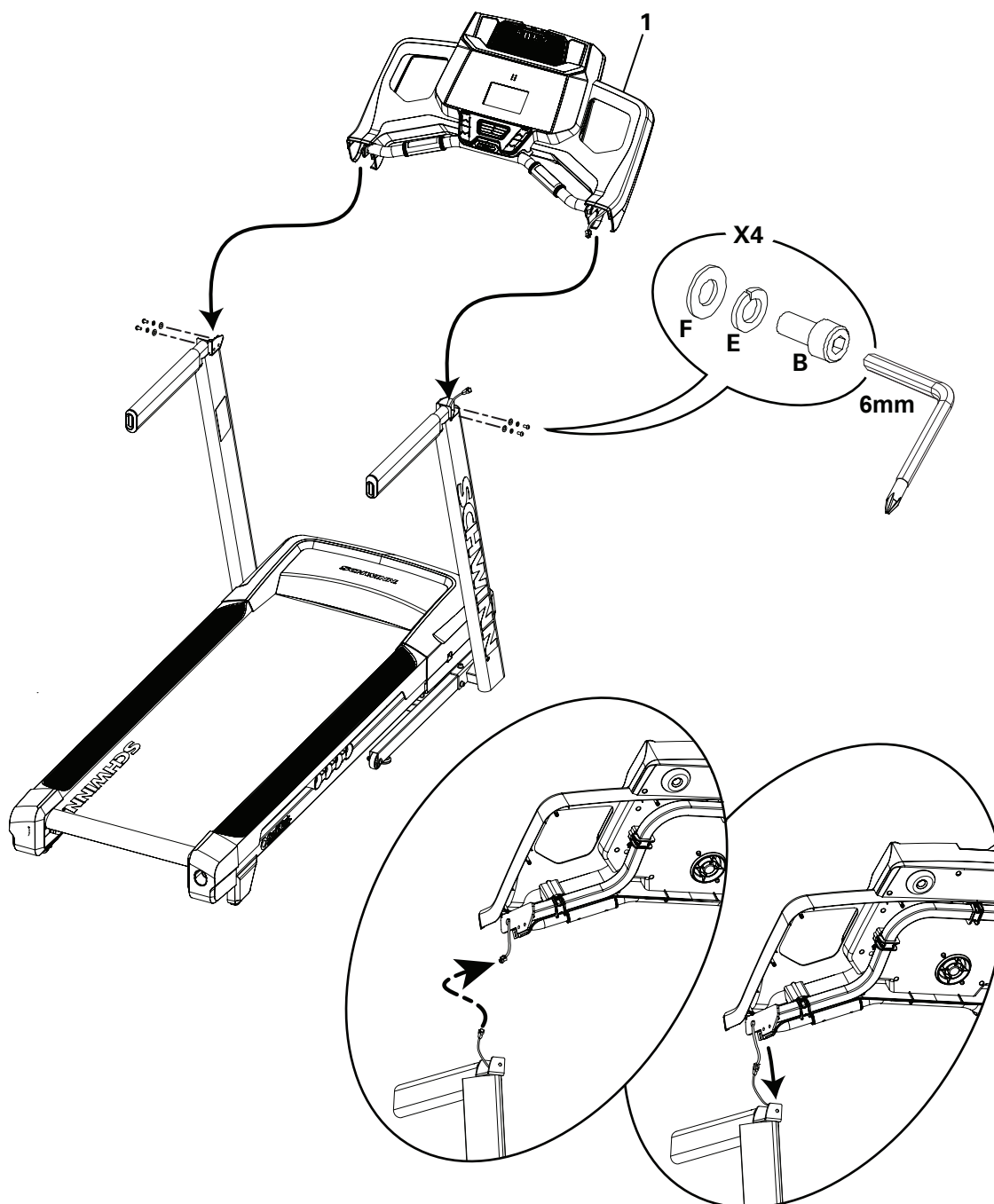
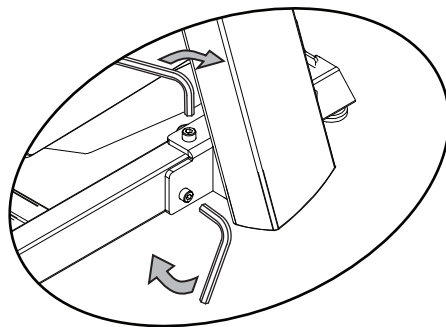
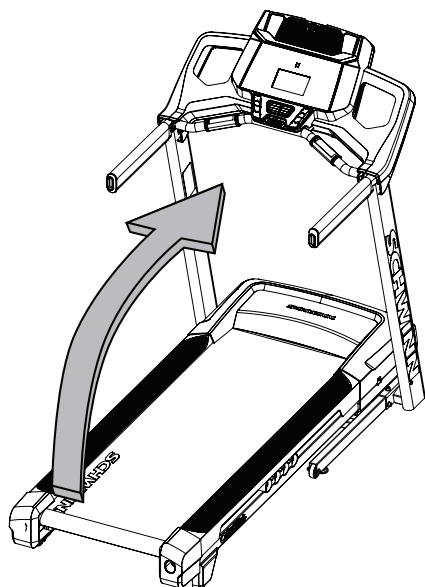
Nota: não dobre os cabos. Não aperte totalmente as ferragens até receber instruções para isso.

3. Abrir a plataforma de andamento

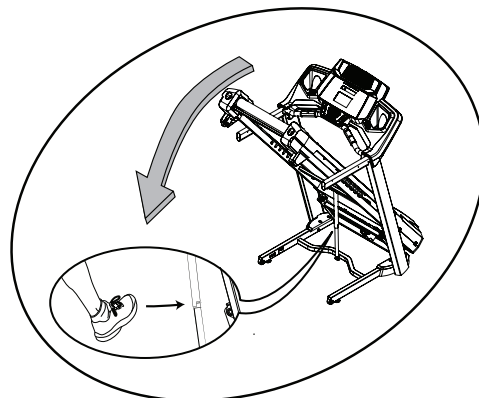
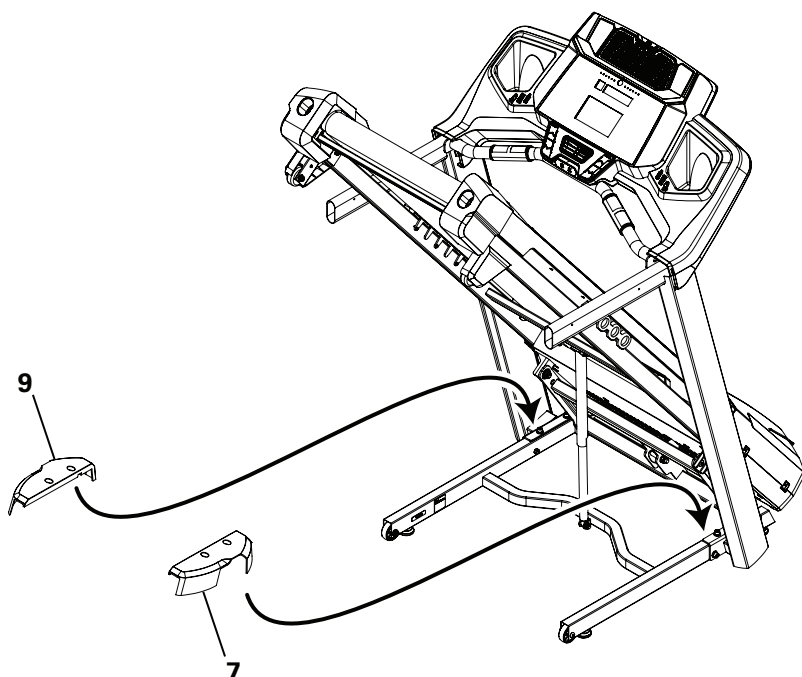
Empurre ligeiramente a plataforma de andamento para a parte da frente do equipamento. Com o pé esquerdo empurre ligeiramente a parte superior do sistema de elevação hidráulica para a frente até que o tubo de bloqueio se solte e poderá puxar a plataforma de andamento ligeiramente para a parte de trás do equipamento. Levante a parte de trás da plataforma de andamento e coloque-se de lado relativamente ao equipamento.

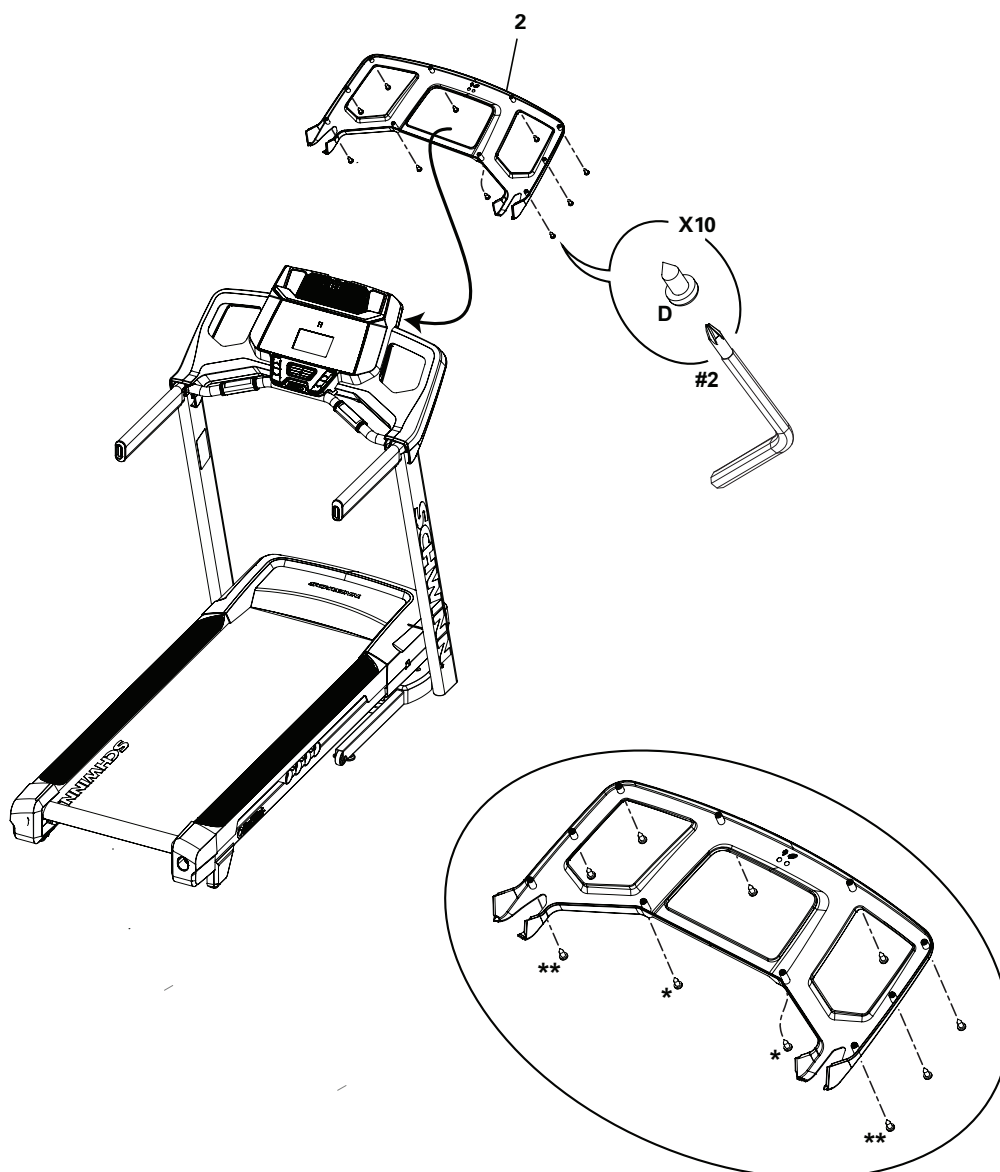
 Mantenha-se afastado do percurso de movimento da plataforma de andamento.

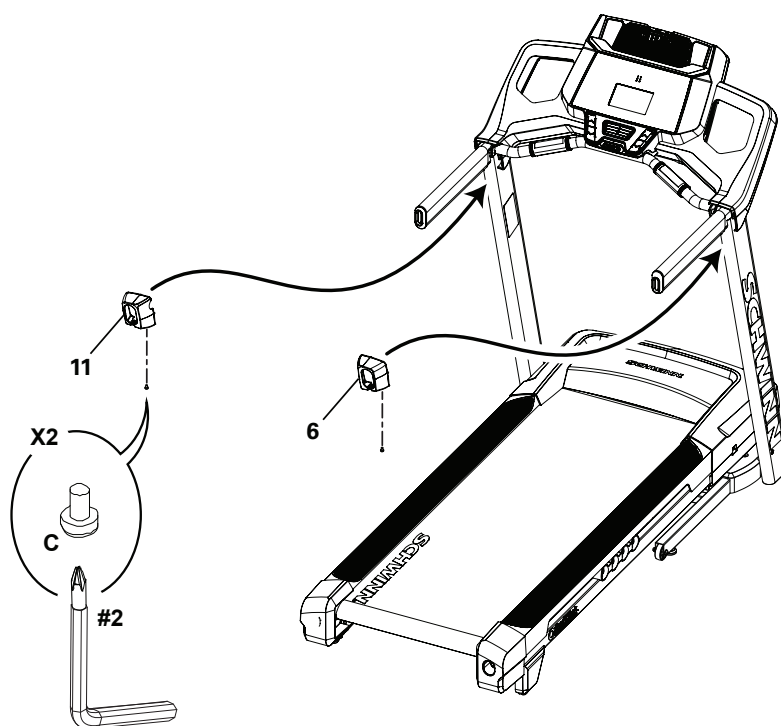
O sistema de elevação hidráulica deverá descer ligeiramente. Continue a segurar na plataforma de andamento até que esta esteja a 2/3 do movimento descendente. Certifique-se de que utiliza uma técnica de elevação adequada; dobre os joelhos e mantenha as costas direitas. A plataforma de andamento pode cair rapidamente na última parte do movimento.

4. Remover o suporte da consola

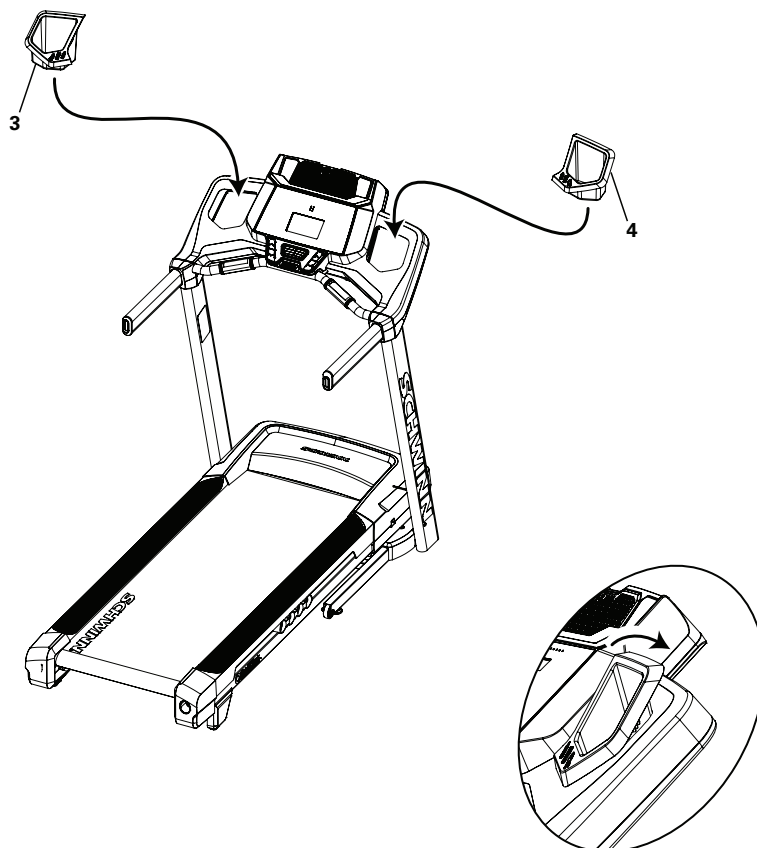
Nota: descarte as ferragens previamente instaladas.

5. Ligar os cabos de E/S e fixar a consola ao quadro

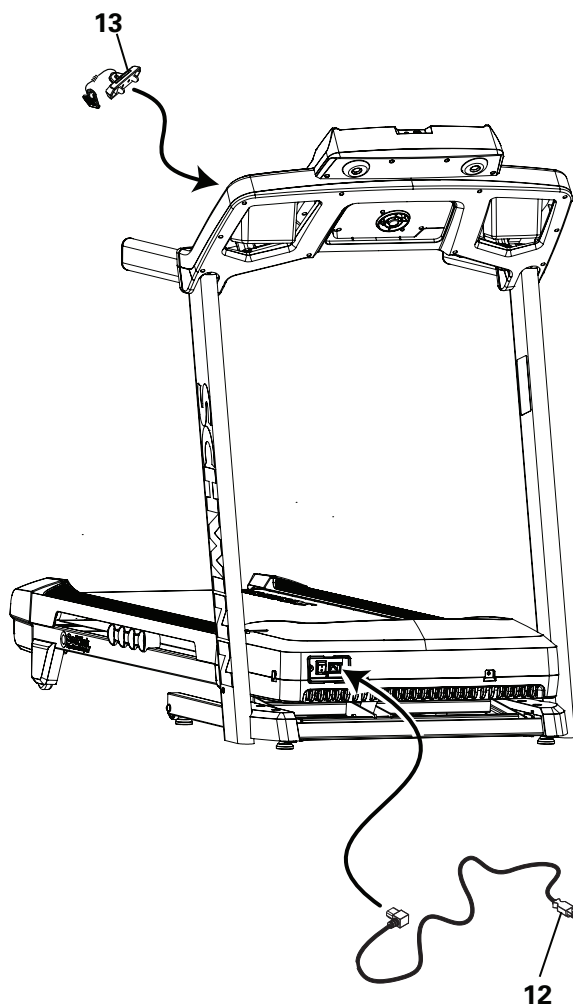
Nota: não dobre os cabos.

6. Fechar a plataforma de andamento e apertar TODAS as ferragens dos passos anteriores

7. Colocar as protecções da base no quadro e abrir a plataforma de andamento

Nota: abra a plataforma de andamento depois de as protecções da base terem sido colocadas no quadro. As protecções da base não utilizam ferragens ou encaixam no quadro.

8. Fixar o suporte da consola ao quadro

AVISO: fixe primeiro as ferragens assinaladas abaixo com (*****), depois as ferragens assinaladas com (******), seguidas das restantes ferragens.

9. Fixar as protecções das barras do guiador ao quadro

AVISO: as peças possuem as indicações direita (" R ") e esquerda (" L ") para facilitar a montagem.

10. Encaixar os compartimentos na consola

AVISO: as extremidades dos compartimentos devem ficar alinhadas com a superfície da consola.

11. Ligar o cabo de alimentação e chave de segurança ao quadro

 Ligue este equipamento a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte Instruções de ligação à terra).

12. Inspecção final

Inspeccione o equipamento para se certificar de que todas as ferragens estão apertadas e de que os componentes foram correctamente montados.

Certifique-se de que regista o número de série no campo adequado na parte da frente deste manual.

 Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual do Proprietário.

Deslocar o equipamento

O equipamento poderá ser deslocado por uma ou mais pessoas. Tenha cuidado ao deslocar o equipamento. O tapete é pesado e poderá ser incómodo. Certifique-se de que possui força física suficiente para deslocar o equipamento. Peça ajuda a uma outra pessoa, caso seja necessário.

1. Certifique-se de que o interruptor de alimentação está desligado e que o cabo de alimentação está desconectado.

Nunca levante a parte da frente do equipamento para o deslocar ou transportar. As peças em rotação ou movimento podem trilhar, causando lesões pessoais.

2. Terá de fechar o tapete para o poder deslocar. Nunca desloque o tapete se não estiver fechado.
3. Certifique-se de que existe espaço de segurança à volta, em cima e sobre o tapete. Certifique-se de que não existe qualquer objecto que possa derramar ou impedir a posição totalmente fechada.

Certifique-se de que existe espaço em altura suficiente para a plataforma inclinada.

4. Utilizando a barra de suporte encontrada sob a parte de trás da correia de andamento, eleve a plataforma de andamento totalmente para cima e engate o sistema de elevação hidráulica. Certifique-se de que o sistema de elevação hidráulica está correctamente bloqueado em posição.

Utilize precauções de segurança e técnicas de elevação adequadas. Dobre os joelhos e cotovelos, mantenha as costas direitas e puxe de modo uniforme com ambos os braços. Certifique-se de que possui força física suficiente para levantar a plataforma de andamento até que esta engate no mecanismo de bloqueio. Peça ajuda a uma outra pessoa, caso seja necessário.

Não utilize a correia de andamento nem o rolete traseiro para levantar o tapete. Estas peças não ficam bloqueadas em posição, pelo que podem deslocar-se abruptamente. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

5. Certifique-se de que o mecanismo de bloqueio está engatado. Puxe cuidadosamente a plataforma de andamento para trás e certifique-se de que não se move. Ao fazer isto, mantenha-se afastado do percurso de movimento, caso o bloqueio do tapete não esteja engatado.

Não se encoste ao tapete quando estiver fechado. Não coloque itens sobre o mesmo que possam contribuir para que fique instável ou caia.

Não ligue o cabo de alimentação nem tente utilizar o tapete na posição fechada.

6. Incline cuidadosamente a base do tapete fechado uma curta distância para trás sobre as rodas de transporte utilizando a barra de suporte.

Não utilize a consola, as barras do guiador ou a plataforma de andamento elevada para elevar ou deslocar o tapete. Podem ocorrer danos no tapete.

Mantenha-se afastado do percurso de movimento da plataforma de andamento elevada.

7. Faça deslocar o equipamento sobre as rodas de transporte para o novo local.

Não coloque objectos no local onde a plataforma de andamento estaria, se fosse descida.

AVISO: desloque o equipamento com cuidado para que não colida com outros objectos. Isto poderá danificar o funcionamento da consola.

8. Antes de utilizar, consulte o procedimento "Abrir o equipamento" neste manual.

Abrir o equipamento

1. Certifique-se de que existe espaço suficiente para baixar a plataforma de andamento.

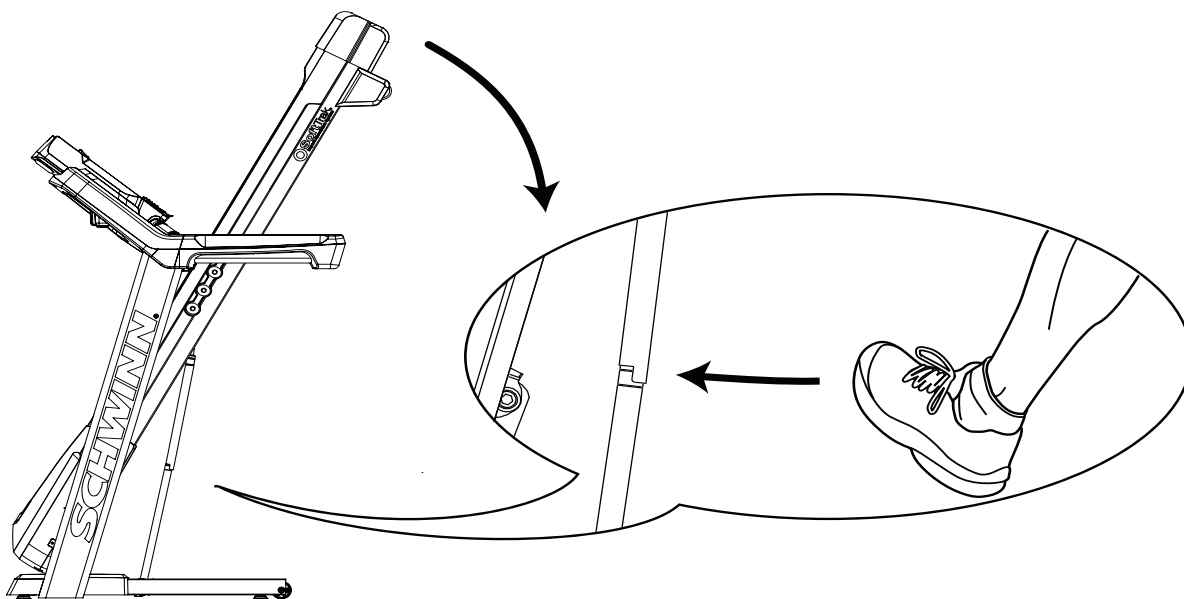
Mantenha um espaço mínimo por trás do equipamento de 2 m e 0,6 m de cada lado. Este é o espaço de segurança recomendado para o acesso, movimento e procedimentos de saída de emergência do equipamento.

Coloque o equipamento sobre uma superfície rígida, nivelada e limpa, livre de material indesejado ou outros objectos que possam dificultar a sua capacidade de se deslocar livremente com uma área de treino suficiente. Recomenda-se a colocação de um tapete de borracha sob o equipamento para prevenir descargas electroestáticas e para proteger o piso.

Certifique-se de que o espaço de treino que está a utilizar possui espaço em altura suficiente, tendo em consideração a altura do utilizador e a inclinação máxima da plataforma.

2. Certifique-se de que não existe qualquer objecto sobre ou à volta do tapete que possa derramar ou impedir a posição totalmente aberta.
3. Empurre ligeiramente a plataforma de andamento para a parte da frente, em direcção à consola. Com o pé esquerdo empurre ligeiramente a parte superior do sistema de elevação hidráulica para a frente até que o tubo de bloqueio se solte e poderá afastar a plataforma de andamento da consola. Levante a parte de trás da plataforma de andamento e coloque-se de lado relativamente ao equipamento.

Mantenha-se afastado do percurso de movimento da plataforma de andamento.

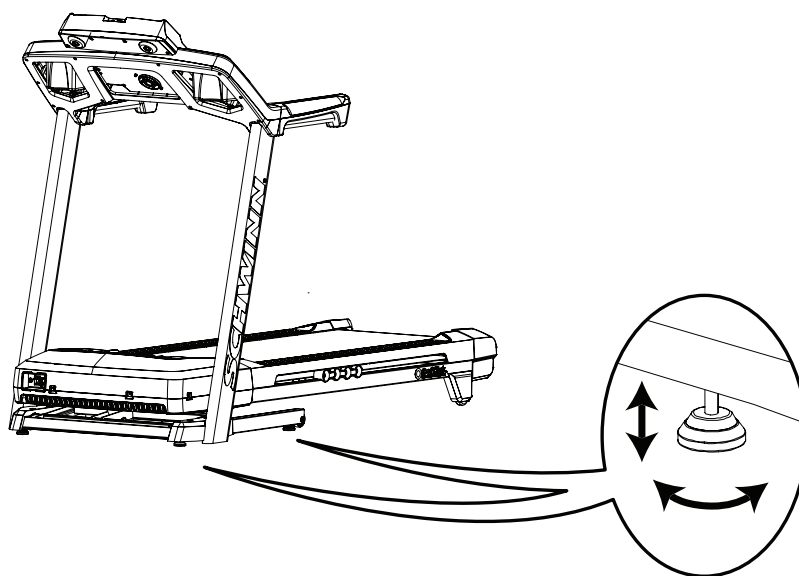
4. O sistema de elevação hidráulica deverá descer ligeiramente. Continue a segurar na plataforma de andamento até que esta esteja a 2/3 do movimento descendente. Certifique-se de que utiliza uma técnica de elevação adequada; dobre os joelhos e mantenha as costas direitas. A plataforma de andamento pode cair rapidamente na última parte do movimento.

Nivelar o equipamento

O equipamento tem de ser nivelado se a área de treino estiver desnivelada. Para ajustar:

1. Coloque o equipamento na área de treino.
2. Ajuste os niveladores até que estejam em contacto com o chão.

Não ajuste os niveladores a uma altura tal que se desapertem ou se soltem do equipamento. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

3. Ajuste até que o equipamento esteja nivelado.

Certifique-se de que o equipamento está nivelado e estável antes de iniciar o exercício.

Correia do tapete

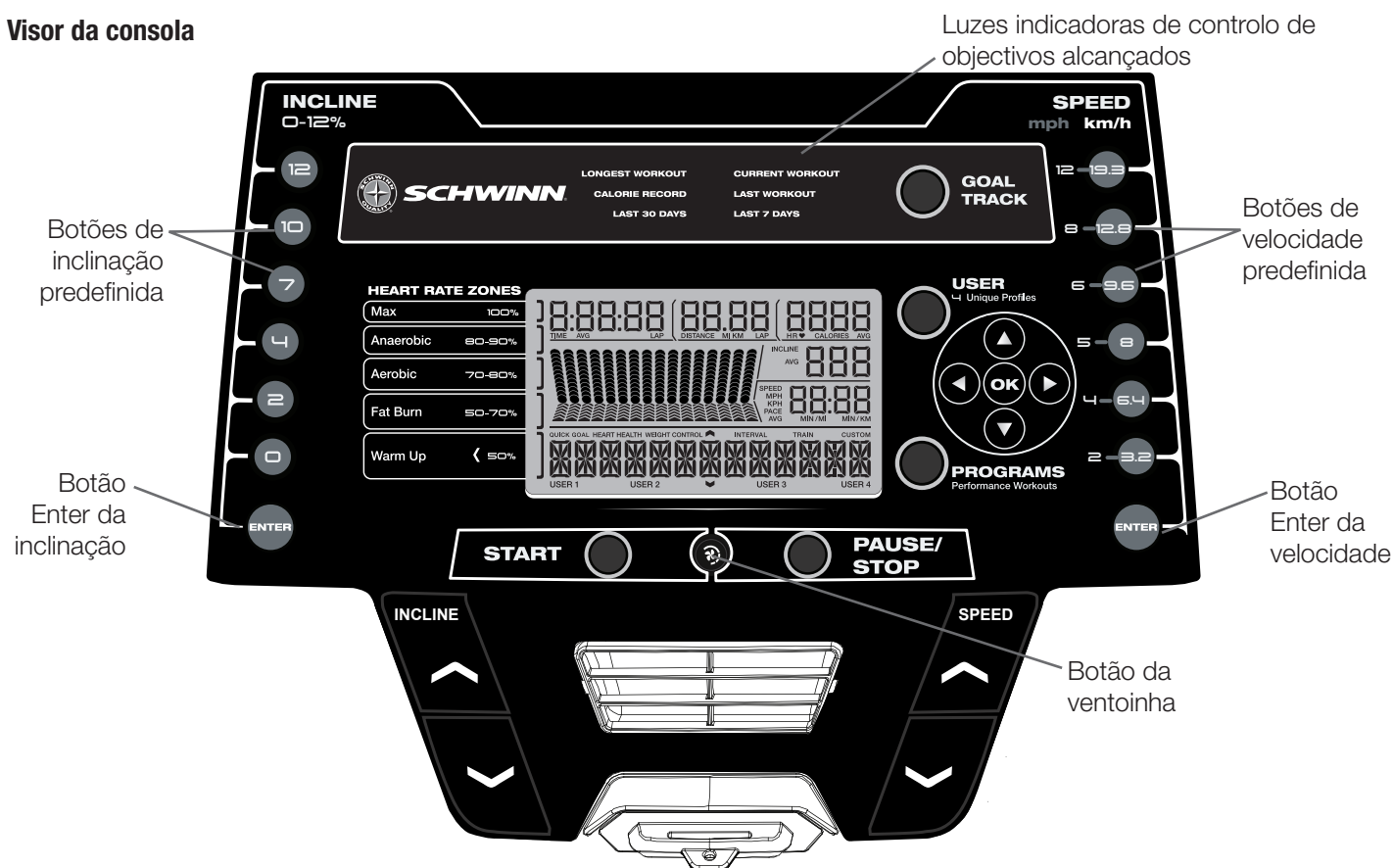
O seu tapete é fornecido equipado com uma correia de andamento resistente, de alta qualidade, concebida para facultar inúmeras horas de serviço. A correia de andamento de um tapete que não tenha sido utilizada durante um longo período de tempo, quer ainda por desempacotar ou após a montagem, pode apresentar um batimento, ao ligar. Isto deve-se ao facto de a correia assumir a curva dos roletes dianteiros e traseiros. Trata-se de uma ocorrência normal e não indica qualquer problema com o equipamento. Após utilizar o tapete durante um curto período de tempo, este ruído irá desaparecer. A duração irá variar em função da temperatura e da humidade do ambiente onde o tapete é colocado.

A	Barra de guiador	M	Tampa do motor
B	Barra ergonómica	N	Base
C	Sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR)	O	Nivelador
D	Entrada da chave de segurança de emergência	P	Roda de transporte
E	Ventoinha	Q	Sistema de elevação hidráulica
F	Consola	R	Amortecedor
G	Porta USB	S	Calhas de suporte laterais para os pés
H	Entrada MP3	T	Correia e plataforma de andamento
I	Suporte	U	Interruptor de alimentação
J	Coluna	V	Entrada CA
K	Compartimento de armazenamento	W	Receptor de frequência cardíaca por telemetria (HR) (não mostrado)
L	Suporte vertical	X	Cabo multimédia (não apresentado)

⚠ ATENÇÃO Os sistemas de monitorização da frequência cardíaca poderão ser imprecisos. A prática excessiva de exercícios físicos pode resultar em lesões ou morte. Pare imediatamente os exercícios se sentir tonturas.

Características da consola

A consola fornece informação importante sobre o treino e permite-lhe controlar os níveis de resistência enquanto realiza o exercício. A consola possui botões de controlo tácteis para navegar através dos programas de exercício.

Visor da consola

Luzes indicadoras de controlo de objectivos alcançados - quando é alcançado um nível de objectivos ou é revisto um resultado, a luz indicadora de objectivos alcançados é activada.

Botão GOAL TRACK (controlo de objectivos) - Apresenta os totais do treino e os objectivos alcançados para o perfil do utilizador seleccionado.

Botão USER (utilizador) - Prima para seleccionar o perfil do utilizador pretendido. O visor de utilizador activo será ajustado

Botão de aumento (▲) - Aumenta o valor actual ou desloca-se através das opções disponíveis

Botão para a esquerda (◄) - Muda o segmento actualmente activo e desloca-se através das opções

Botão OK - Confirma a informação ou uma selecção

Botão de redução (▼) - Reduz o valor actual ou desloca-se através das opções disponíveis

Botão para a direita (►) - Muda o segmento actualmente activo e desloca-se através das opções

Botão PROGRAMS (programas) - Selecciona uma categoria de programas de treino

Botões de inclinação predefinida - Selecciona um valor de inclinação para a plataforma de andamento. Depois de premir um botão de inclinação predefinida, prima o botão Enter da inclinação durante 12 segundos para que a plataforma de andamento seja ajustada para a inclinação pretendida.

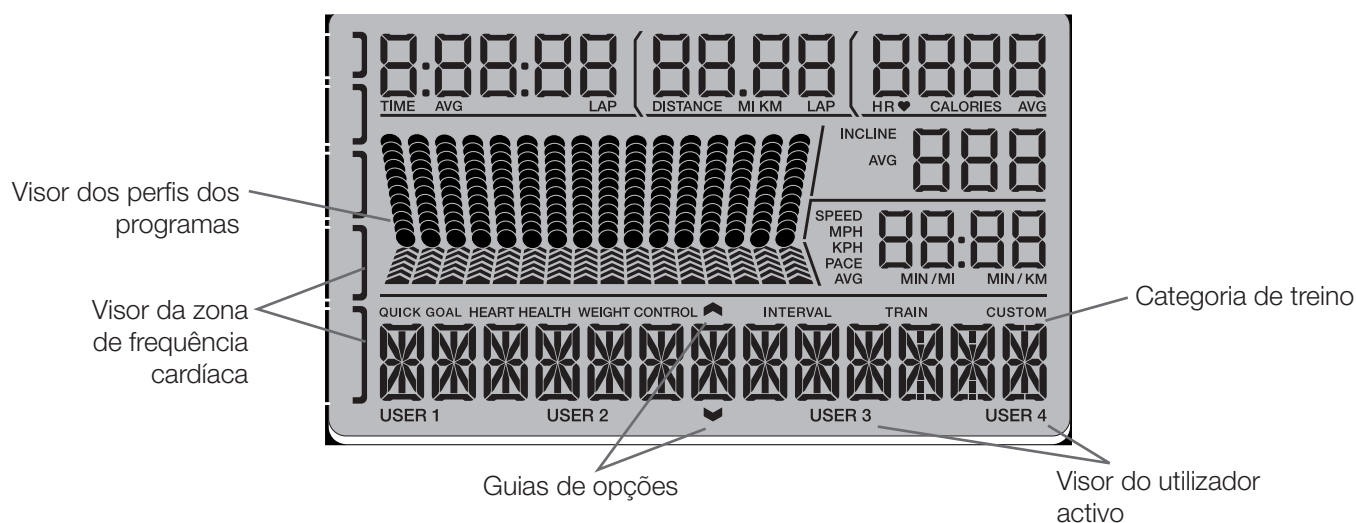
Botão Enter da inclinação - Activa o motor de inclinação para ajustar a plataforma de andamento para o valor de inclinação predefinida seleccionado.

Botão START (iniciar) - Inicia um treino de arranque rápido, inicia um treino programado depois de personalizado para o utilizador ou retoma um treino em pausa.

Botão da ventoinha - Controla a ventoinha de 3 velocidades

Botão PAUSE / STOP (pausa/parar) - Coloca um treino activo em pausa, finaliza um treino em pausa ou regressa ao menu anterior

Botões de velocidade predefinida - Selecciona um valor de velocidade para a correia de andamento. Depois de premir um botão de velocidade predefinida, prima o botão Enter da velocidade durante 12 segundos para que a correia de andamento seja ajustada para a velocidade pretendida.

Botão Enter da velocidade - Activa a velocidade da correia de andamento para o valor de velocidade predefinida.

Dados do visor LCD

Visor de programa

O visor de programa apresenta o perfil de percurso para o programa de treino. Um perfil de percurso possui 16 colunas ou segmentos. O perfil de percurso possui duas variáveis para cada segmento: inclinação (hexágonos, superior) e velocidade (setas, inferior).

Quanto mais intensa for a definição de inclinação ou velocidade, mais alto será o nível para esse segmento. O segmento intermitente apresenta o intervalo actual.

Visor da zona de frequência cardíaca

A zona de frequência cardíaca indica em que zona se insere o valor da frequência cardíaca no momento para o utilizador actual. Estas zonas de frequência cardíaca podem ser utilizadas como guia de treino para uma determinada zona alvo (máximo, anaeróbico, aeróbico, queima de gordura e aquecimento).

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola

é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Nota: se a frequência cardíaca não for detectada, o visor da zona de frequência cardíaca estará em branco.

Guias de opções

As guias de opções informam o utilizador onde se encontra numa lista de opções com as opções MORE (mais) e PREVIOUS (anterior)

Se as opções MORE (mais) (seta descendente) estiverem activas, então existem opções adicionais que podem ser visualizadas ao premir o botão de redução (▼). As opções MORE (mais) (seta descendente) mantêm-se activas até o utilizador atingir o fim da lista. Assim que o utilizador atingir o fim da lista de opções, as opções MORE (mais) (seta descendente) serão desactivadas e o botão de redução (▼) não fornecerá mais opções.

As opções PREVIOUS (anterior) (seta ascendente) ficam activas assim que o utilizador começar a percorrer a lista. Utilize o botão de aumento (▲) para visualizar as opções anteriores.

Visor do utilizador activo

O visor do utilizador activo apresenta o perfil do utilizador actualmente seleccionado.

Tempo / volta (tempo)

O campo do visor TIME (tempo) apresenta a contagem total do tempo de treino, o tempo médio para o perfil do utilizador ou o tempo operacional total do equipamento.

Nota: a duração máxima para um treino de arranque rápido é de 9 horas, 59 minutos e 59 segundos (9:59:59).

O visor LAP (tempo) apresenta a contagem de tempo para a volta que acabou de concluir. Durante um treino, este valor do treino é apenas apresentado depois de concluída uma volta.

Distância / volta (contagem)

O visor DISTANCE apresenta a contagem da distância (milhas ou km) correspondente ao treino.

O visor LAP (contagem) apresenta o número total de voltas concluídas durante o treino. Durante um treino, este valor do treino é apenas apresentado depois de concluída uma volta, ou durante o modo de resultados do treino (apenas voltas concluídas, sem decimais).

Nota: a distância de uma volta pode ser personalizada para cada utilizador no modo para editar o perfil do utilizador. O valor predefinido é 0.25 milhas (0,4 km).

Frequência cardíaca (HR) / calorias

O visor da frequência cardíaca apresenta os batimentos por minuto (BPM) através do monitor de frequência cardíaca. Quando a consola recebe um sinal de frequência cardíaca, o ícone fica intermitente.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. A frequência cardíaca apresentada é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Calorias

O campo do visor CALORIES (calorias) apresenta uma estimativa das calorias queimadas durante o exercício.

Inclinação

O visor INCLINE (inclinação) apresenta a percentagem de inclinação actual para a plataforma de andamento.

Velocidade / ritmo

O visor SPEED (velocidade) apresenta a velocidade da correia em milhas por hora (mph) ou em quilómetros por hora (km/h).

O campo do visor PACE (ritmo) apresenta o tempo actual para concluir uma milha (ou km) no valor de velocidade actual.

Nota: o valor máximo para o campo PACE (ritmo) é 99:59.

Exportar os resultados do treino para uma unidade flash USB

Este equipamento encontra-se equipado com uma porta USB, pelo que poderá exportar os resultados do seu treino para uma unidade flash USB. Depois de exportar os resultados do equipamento, ligue a unidade flash USB a um computador e carregue o ficheiro para a sua conta Schwinn Connect™.

Nota: as unidades flash USB têm de ser formatadas em FAT32 para funcionarem correctamente.

1. No ecrã do modo de activação, prima o botão User (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador pretendido.
2. Insira a unidade flash USB na porta USB da consola.
3. A consola irá apresentar "SAVING TO USB" (a guardar para USB) e, depois, "DO NOT REMOVE" (não remover). O perfil de utilizador actual começará a piscar, indicando que os resultados dos treinos estão a ser exportados para a unidade flash USB. Não retire a unidade flash USB até o perfil do utilizador deixar de piscar e a consola apresentar "REMOVE USB" (remover USB).

   Nota: se os resultados do treinos na unidade flash USB forem actuais, a consola não irá exportar o ficheiro novamente. Quantos mais treinos forem concluídos, mais tempo a consola irá demorar a exportar todos os resultados dos treinos. Para exportações mais longas, a consola irá apresentar uma contagem do estado de exportação (treinos exportados / número total de treinos).
4. Quando a exportação ficar concluída, o perfil de utilizador irá parar de piscar, a consola irá apresentar "USB COMPLETE" (armazenamento concluído), seguida da indicação "REMOVE USB" (remover USB). É agora seguro remover a unidade flash USB.
5. A consola irá apresentar o ecrã do modo de activação.

Se um treino for concluído com uma unidade flash USB inserida, a consola não irá exportar os novos resultados do treino até que a consola saia do modo de resultados e apresente o ecrã do modo de activação.

Controlar os seus resultados em www.schwinnconnect.com

Tire partido do Schwinn Connect™ para acompanhar o seu progresso ao longo do tempo e partilhe os seus dados com o MyFitnessPal®. Reveja os seus treinos e resultados longe do equipamento e quando for conveniente para si. O Schwinn Connect™ permite-lhe seleccionar um valor de treino e marcá-lo para uma análise comparativa semanal, mensal ou anual.

Caso seja utilizada uma unidade flash USB para importar resultados de treino para o Schwinn Connect™:

1. Insira a unidade flash USB com os dados de treino num dispositivo ligado à internet.
2. Inicie sessão no Schwinn Connect™ em www.schwinnconnect.com.
3. Clique no botão Upload (carregar) no website.
4. Na janela Upload File (carregar ficheiro), localize a sua unidade flash USB. Seleccione o ficheiro com os dados de treino e clique no botão para carregamento. Os dados de treino serão carregados para a sua conta.

   Nota: o nome do ficheiro de dados será o utilizador seleccionado (" USER1.DAT ") ou o nome do utilizador personalizado (exemplo- " JOHN.DAT "), seguido do formato de ficheiro .DAT.
5. Para sincronizar os dados de treino com o MyFitnessPal®, seleccione a opção Menu no canto superior esquerdo da página Web e seleccione a opção "Sync to MyFitnessPal®".

   Nota: o Schwinn Connect™ irá sincronizar automaticamente os seus treinos com o MyFitnessPal® após a sincronização inicial.

Poderá encontrar um guia do utilizador para o Schwinn Connect™ online em www.schwinnconnect.com/how-to-use/.

Monitor de frequência cardíaca remoto

Monitorizar o ritmo cardíaco é um dos melhores procedimentos a adoptar para controlar a intensidade do exercício. Os sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) são instalados para enviar os sinais da frequência cardíaca para a consola. A consola também consegue ler sinais telemétricos de frequência cardíaca a partir do transmissor da cinta de peito para medição da frequência cardíaca que funciona na gama de 4,5 kHz a 5,5 kHz.

Nota: a cinta de peito para medição da frequência cardíaca tem de ser uma cinta de medição da frequência cardíaca descodificada Polar Electro ou um modelo compatível descodificado POLAR®. (As cintas para medição da frequência cardíaca codificadas POLAR®, tais como as cintas de peito POLAR® OwnCode® não funcionam com este equipamento.)

Caso possua um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado, consulte o seu médico antes de utilizar uma cinta de peito sem fios ou outro monitor telemétrico de frequência cardíaca.

Sensores de frequência cardíaca por contacto

Os sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) enviam os sinais da frequência cardíaca para a consola. Os sensores CHR são os elementos em aço inoxidável presentes nas barras do guiador. Para utilizá-los, coloque as mãos confortavelmente em torno dos sensores. Certifique-se de que as mãos tocam nos sensores superiores e inferiores. Segure firmemente, mas não aplique uma força excessiva ou insuficiente. Ambas as mãos devem estar em contacto com os sensores para a consola detectar a frequência cardíaca. Quando a consola detectar quatro sinais de frequência cardíaca estáveis, é apresentada a frequência cardíaca inicial.

Quando a consola adquirir a frequência cardíaca inicial, mantenha as mãos imóveis durante 10 a 15 segundos. A consola irá validar a frequência cardíaca. Há muitos factores que influenciam a capacidade de os sensores detectarem o sinal de frequência cardíaca:

- O movimento dos músculos do tronco (incluindo os braços) produz um sinal eléctrico (perturbação do músculo) que pode interferir com a detecção da frequência cardíaca. O ligeiro movimento das mãos em contacto com os sensores também pode causar interferência.
- Calos e creme de mãos podem agir como camada de isolamento, reduzindo a intensidade do sinal.
- Alguns sinais de electrocardiograma (EKG) gerados pelas pessoas não são suficientemente fortes para serem detectados pelos sensores.
- A proximidade de outro equipamento electrónico pode gerar interferência.

Se o sinal da frequência cardíaca parecer irregular após a validação, limpe as mãos e os sensores e tente novamente.

Cálculos de frequência cardíaca

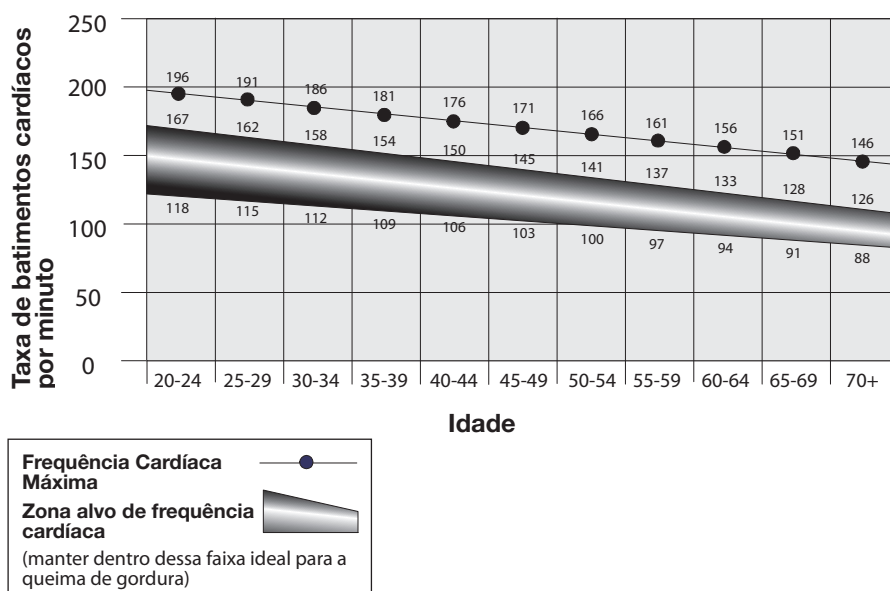
A frequência cardíaca máxima costuma diminuir de 220 batimentos por minuto (BPM) na infância para aproximadamente 160 BPM aos 60 anos. Geralmente, esta diminuição da frequência cardíaca é linear, diminuindo aproximadamente um BPM por ano. Não há indicação de que o exercício influencie a diminuição da frequência cardíaca máxima. Indivíduos com a mesma idade podem ter diferentes frequências cardíacas máximas. Este valor determina-se com maior precisão através de uma prova de esforço do que utilizando uma fórmula relacionada com a idade.

A sua frequência cardíaca em repouso é influenciada por exercícios de resistência. Um adulto normal tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 72 BPM, ao passo que atletas com um elevado rendimento podem ter frequências cardíacas iguais ou inferiores a 40 BPM.

A tabela de frequência cardíaca apresenta estimativas de valores correspondentes à zona de frequência cardíaca (HRZ) mais eficaz para queimar gordura e melhorar o sistema cardiovascular. As condições físicas variam, por isso, a sua HRZ individual pode ser vários batimentos superiores ou inferiores ao indicado.

O procedimento mais eficiente para queimar gordura durante o exercício consiste em começar a um ritmo lento e aumentar gradualmente a intensidade até que a frequência cardíaca esteja entre 50 e 70% da frequência cardíaca máxima. Continue a esse ritmo, mantendo a frequência cardíaca na zona alvo durante mais de 20 minutos. Quanto mais tempo se mantiver na frequência cardíaca alvo, mais gordura queimará.

O gráfico constitui uma breve orientação, descrevendo as frequências cardíacas alvo geralmente sugeridas com base na idade. Tal como já foi indicado, a frequência cardíaca alvo ideal pode ser superior ou inferior. Consulte o médico relativamente à sua zona de frequência cardíaca alvo individual.

Nota: relativamente a todos os exercícios e programas de treino, tenha sempre bom senso quando decidir aumentar a intensidade ou o tempo de exercício.

O que usar
Use calçado desportivo com sola de borracha. Para fazer exercício, tem de usar vestuário adequado que lhe permita movimentar-se livremente.

Com que frequência deve fazer exercício
Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

- 3 vezes por semana durante 30 minutos por dia.
- Programe os treinos antecipadamente e tente respeitar o que programou.
- Considere fazer alguns alongamentos de aquecimento, que irão contribuir para preparar o seu corpo, antes dos treinos.

Iniciação

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.

Coloque o equipamento sobre uma superfície rígida, nivelada e limpa, livre de material indesejado ou outros objectos que possam dificultar a sua capacidade de se deslocar livremente com uma área de treino suficiente. Recomenda-se a colocação de um tapete de borracha sob o equipamento para prevenir descargas electroestáticas e para proteger o piso.

Certifique-se de que o espaço de treino que está a utilizar possui espaço em altura suficiente, tendo em consideração a altura do utilizador e a inclinação máxima da plataforma.

1. Com o equipamento na sua área de trabalho, inspeccione a correia de andamento para se certificar de que está centrada e alinhada. Se necessário, consulte o procedimento "Alinhamento da correia de andamento" na secção de Manutenção deste manual.

As extremidades da correia de andamento devem estar sob as calhas de suporte laterais para os pés. Caso seja possível visualizar uma extremidade da correia de andamento, não utilize o equipamento. Ajuste a correia de andamento até que as extremidades deixem de estar visíveis e se encontrem sob as calhas de suporte laterais para os pés. Consulte o procedimento de Alinhamento da correia de andamento.

Nota: Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica.

2. Examine a existência de objectos sob a correia de andamento. Certifique-se de que a parte inferior do equipamento está desobstruída.
3. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada de parede CA devidamente ligada à terra.

Não pise o cabo de alimentação nem a ficha.

Nota: o equipamento está preparado para ligar directamente a uma tomada de 120 V de três pinos devidamente ligada à terra.

4. Se pretender utilizar o monitor de frequência cardíaca remoto, siga as instruções da cinta de peito fornecidas com o mesmo.
5. Ligue o equipamento. É agora fornecida alimentação ao equipamento.
6. Coloque-se sobre a correia de andamento, com os pés sobre as plataformas de suporte laterais para os pés. Insira a chave de segurança na respectiva entrada e prenda o grampo da chave de segurança ao seu vestuário.

Deverá ter cuidado ao subir ou descer do equipamento.

- Inspeccione a chave de segurança e certifique-se de que está correctamente ligada à consola.

Nota: se a chave de segurança não estiver instalada, o equipamento irá permitir ao utilizador realizar todas as actividades excepto activar a correia de andamento. A consola irá apresentar o lembrete para inserir a chave de segurança (" + SAFETY KEY").

• Fixe sempre o grampo da chave de segurança ao vestuário durante o treino.

• Se ocorrer uma emergência, puxe a chave de segurança para cortar a alimentação para os motores da correia e de inclinação. Isto irá parar rapidamente a correia (proteja-se - trata-se de uma paragem abrupta) e limpar o treino. Prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) para parar a correia e colocar o programa em pausa.

7. Prima o botão USER (utilizador) para seleccionar o utilizador pretendido para o treino.
8. Seleccione o seu treino utilizando o botão PROGRAMS (programas) e os botões de aumento/redução.
9. Quando for apresentado o seu treino pretendido, prima o botão OK.
10. A consola irá colocar uma série de perguntas para personalizar o treino. Quando a consola apresentar a indicação "READY ?" (pronto?), prima o botão START (iniciar). A consola irá apresentar "RAMPING UP" (a acelerar) à medida que a correia de andamento começa a ganhar velocidade. Certifique-se de que se coloca cuidadosamente sobre a correia de andamento.

A correia só começará a deslocar-se após 3 segundos, contagem decrescente indicada por um sinal sonoro.

Utilize sempre as barras do guiador para subir ou descer do tapete, ou sempre que alterar a inclinação ou a velocidade.

Se o som tiver sido desactivado, a consola irá apresentar a indicação "AUDIO OFF" (áudio desactivado) durante alguns segundos.

Nota: o seu tapete é fornecido equipado com uma correia de andamento resistente, de alta qualidade, concebida para facultar inúmeras horas de serviço. A correia de andamento de um tapete que não tenha sido utilizada durante um longo período de tempo, quer ainda por desempacotar ou após a montagem, pode apresentar um batimento, ao ligar. Isto deve-se ao facto de a correia assumir a curva dos roletes dianteiros e traseiros. Trata-se de uma ocorrência normal e não indica qualquer problema com o equipamento. Após utilizar o tapete durante um curto período de tempo, este ruído irá desaparecer. A duração irá variar em função da temperatura e da humidade do ambiente onde o tapete é colocado.

Modo de activação/ralenti

A consola irá iniciar o modo de activação/ralenti se for ligada a uma fonte de alimentação, se o interruptor de alimentação for activado e se a chave de segurança for correctamente instalada.

Nota: se a chave de segurança não estiver instalada, o equipamento irá permitir ao utilizador realizar todas as actividades excepto activar a correia de andamento. A consola irá apresentar o lembrete para inserir a chave de segurança (" + SAFETY KEY"). Assim que a chave de segurança for instalada, terá de premir novamente o botão START (iniciar) para iniciar o treino seleccionado.

Paragem automática (Modo de inactividade)

Se a consola não receber qualquer instrução no espaço de cerca de 5 minutos, desactiva-se automaticamente. O visor LCD está desligado no Modo de inactividade.

Para desligar, rode todos os comandos para a posição de desligados e retire a ficha da tomada.

Configuração inicial

Na primeira activação, a consola deve ser configurada com a data, a hora e as unidades de medida preferenciais.

1. Data: Prima os botões de aumento/redução para ajustar o valor actualmente activo (intermitente). Prima os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor actualmente activo (mês/dia/ano).
2. Prima OK para definir.

3. Tempo: Prima os botões de aumento/redução para ajustar o valor actualmente activo (intermitente). Prima os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor actualmente activo (AM ou PM/hora/minuto).
4. Prima OK para definir.
5. Unidades de medida: Prima os botões de aumento/redução para optar por "MILHAS" (sistema imperial inglês) ou "KM" (sistema métrico).
6. Prima OK para definir. A consola apresenta o ecrã do modo de activação.

Nota: para ajustar estas selecções, consulte a secção "Modo de configuração da consola".

Programa de arranque rápido (Manual)

O programa de arranque rápido (Manual) permite iniciar um treino sem introduzir informações.

Durante um treino manual, cada coluna representa um período de 2 minutos. A coluna activa avança no ecrã a cada 2 minutos. Se o treino durar mais de 32 minutos, a coluna activa fixa-se na última coluna à direita e empurra as colunas anteriores para fora do visor.

1. Coloque-se sobre as plataformas de suporte laterais para os pés.
2. Prima o botão User (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador correcto. Se não tiver um perfil de utilizador configurado, pode seleccionar um perfil de utilizador sem dados personalizados (apenas valores predefinidos).
3. Prima o botão START (iniciar) para iniciar o programa manual.

   Nota: a chave de segurança tem de estar instalada para poder iniciar um treino. Se não estiver instalada, a consola irá apresentar ," + SAFETY KEY ". A consola irá apresentar "RAMPING UP" (a acelerar) à medida que a correia de andamento começa a ganhar velocidade.
4. Para alterar o nível de inclinação ou velocidade, prima os botões de aumento/redução adequados. O tempo conta a partir de 00:00.

   Nota: a duração máxima para um treino de arranque rápido é de 9 horas, 59 minutos e 59 segundos (9:59:59).
5. Quando terminar o treino, prima PAUSE/STOP (pausa/parar) para colocar o treino em pausa. Prima PAUSE/STOP (pausa/parar) novamente para terminar o treino.

   Nota: os resultados do treino são gravados no perfil do utilizador actual.

Perfis do utilizador

A consola permite gravar e utilizar 4 perfis do utilizador. Os perfis do utilizador gravam automaticamente os resultados de cada treino e permitem a revisão dos dados de treino.

O perfil do utilizador grava os seguintes dados:

- Nome—até 13 caracteres
- Peso
- Altura
- Idade
- Género
- Distância da volta
- Apresentar
- Valor (Visor do treino personalizado)

Seleccionar um perfil do utilizador

Cada treino é guardado num perfil do utilizador. Certifique-se de que selecciona o perfil do utilizador correcto antes de iniciar o treino. O último utilizador que concluiu um treino será o utilizador predefinido.

Os perfis do utilizador recebem valores predefinidos até que sejam personalizados através de edição. Certifique-se de que edita o perfil do utilizador para obter informações mais precisas relativamente às calorias e à frequência cardíaca.

Editar o perfil do utilizador

1. No ecrã do modo de activação, prima o botão User (utilizador) para seleccionar um dos perfis de utilizador.
2. Prima o botão OK para seleccionar o perfil do utilizador.
3. O visor da consola apresenta a indicação EDIT (editar) e o nome do perfil do utilizador actual. Prima OK para iniciar a opção para editar o perfil do utilizador.

   Para sair das opções do perfil do utilizador, prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) e a consola voltará ao ecrã do modo de activação.
4. O visor da consola apresenta a indicação NAME (nome) e o nome do perfil do utilizador actual.

   Nota: o nome do utilizador estará em branco se se tratar da primeira edição. O nome do perfil do utilizador está limitado a 13 caracteres.

   O segmento actualmente activo ficará intermitente. Utilize os botões de aumento/redução para se deslocar pelo alfabeto e espaço em branco (entre A e Z). Para definir cada segmento, utilize os botões para a esquerda (◄) ou para a direita (►) para alternar entre segmentos.

   Prima o botão OK para aceitar o nome do utilizador apresentado.
5. Para editar os outros dados do utilizador (WEIGHT (peso), HEIGHT (altura), AGE (idade), GENDER (género)), utilize os botões de aumento/redução para ajustar e prima OK para definir cada entrada.

   Nota: o IMC do utilizador é apresentado na indicação HEIGHT (altura) no campo do visor TIME (tempo).

A medição do IMC é uma ferramenta útil que demonstra a relação entre o peso e a altura associada à gordura corporal e ao risco para a saúde. A tabela que se segue indica a classificação geral para o valor do IMC:

Abaixo do peso aconselhável	Inferior a 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Acima do peso aconselhável	25,0 – 29,9
Obesidade	30,0 e superior

Nota: a classificação pode sobrestimar a gordura corporal em atletas e outras pessoas com uma boa estrutura muscular. Do mesmo modo, pode subestimar a gordura corporal em pessoas com mais idade e que perderam massa muscular.

Contacte o seu médico para obter mais informações sobre o Índice de Massa Corporal (IMC) e o peso adequados ao seu caso. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.

6. O visor da consola apresenta a indicação LAP DISTANCE (distancia da volta). Esta opção controla a distância de uma LAP (volta) durante um treino. Utilize os botões de aumento/redução para ajustar o valor da distância da volta. O valor predefinido é "0.25" milhas (ou 0,4 km).

   Prima o botão OK para definir a distância da volta.
7. O visor da consola apresenta a indicação SCAN (apresentar). Esta opção controla o modo como os valores do treino são apresentados durante um treino. A definição "ON" (activado) permite que a consola apresente automaticamente os valores do treino a cada 4 segundos. A definição "OFF" (desactivado) permite que o utilizador prima os botões para a direita ou esquerda para ver os outros valores do treino quando pretendido.

   O valor predefinido é "ON" (activado).

   Prima o botão OK para definir o modo como os valores do treino são apresentados.
8. A consola apresenta a indicação VALUE (valor) do visor do treino. Esta opção controla se um valor do treino é apresentado durante um treino. A definição "ON" (activado) permite que a consola apresente o valor do treino, uma definição "OFF" (desactivado) desactiva o valor do treino durante um treino.

A consola apresenta o valor do treino activo de forma intermitente (tempo, volta (tempo), distância, volta (contagem), frequência cardíaca, calorias ou ritmo) e indica a definição actual: "VALUE - ON" (valor activado) ou "VALUE - OFF" (valor desactivado). Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para alterar o valor actual e prima os botões para a esquerda (◀) ou para a direita (▶) para mudar o valor de treino activo.

Nota: os valores do treino de inclinação e velocidade não podem ser desactivados.

A predefinição é "VALUE - ON" (valor activado) para todos os valores de treino. Assim que terminar de modificar os valores de treino que são apresentados, prima o botão OK para definir a consolar.

9. O visor da consola apresenta a indicação WIRELESS HR. Se estiver a utilizar os altifalantes da consola nas definições mais altas e/ou a utilizar um dispositivo electrónico pessoal de dimensões maiores, a consola poderá apresentar interferência no ritmo cardíaco. Esta opção permite desactivar o receptor de frequência cardíaca por telemetria que bloqueia a interferência.

   O visor superior apresenta a definição do valor actual: "ON" (activado) ou "OFF" (desactivado). Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para alterar o valor. O valor predefinido é "ON" (activado).

   Prima o botão OK para activar o receptor de frequência cardíaca por telemetria.
10. A consola passa para o ecrã do modo de activação com o utilizador seleccionado.

Repor um perfil do utilizador

1. No ecrã do modo de activação, prima o botão User (utilizador) para seleccionar um dos perfis de utilizador.
2. Prima o botão OK para seleccionar o perfil do utilizador.
3. O visor da consola apresenta a indicação EDIT (editar). Prima o botão reduzir(▼) para alterar a indicação.

   Nota: para sair das opções do perfil do utilizador, prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) e a consola voltará ao ecrã do modo de activação.
4. O visor da consola apresenta a indicação RESET (repor) e o nome do perfil do utilizador actual. Prima OK para iniciar a opção para repor o perfil do utilizador.
5. A consola confirmará o pedido para repor o perfil do utilizador (a selecção predefinida é "RESET - NO" (repor - não)). Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar a selecção.
6. Prima OK para efectuar a selecção.
7. A consola apresenta o ecrã do modo de activação.

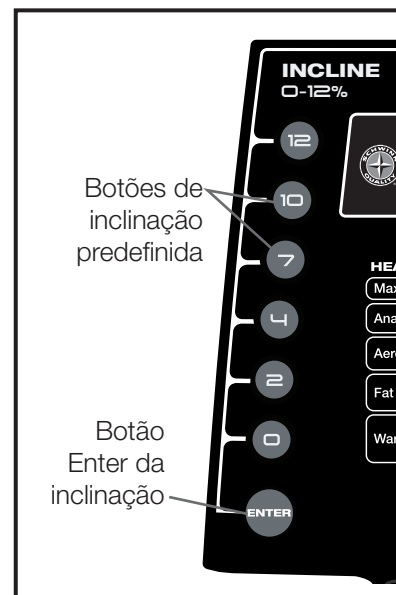
Alterar os níveis de inclinação

Prima os botões de redução (▲) ou aumento (▼) do nível de inclinação para alterar o ângulo de inclinação da plataforma em qualquer altura com a chave de segurança instalada. Para alterar rapidamente o nível de inclinação, prima o botão de inclinação predefinida pretendido e depois o botão Enter da inclinação. A plataforma irá ajustar-se ao nível de inclinação seleccionado.

Nota: depois de premir um botão de inclinação predefinida, o botão Enter da inclinação deve ser premido em 12 segundos.

Certifique-se de que a área sob o equipamento está livre antes de baixar a plataforma. Baixe totalmente a plataforma após cada treino.

A realização de exercícios neste equipamento requer coordenação e equilíbrio. Tenha em conta que podem ocorrer alterações na velocidade da correia e no ângulo de inclinação da plataforma durante o treino e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis lesões.

Certifique-se de que o espaço de treino que está a utilizar possui espaço em altura suficiente, tendo em consideração a altura do utilizador e a altura máxima da plataforma totalmente inclinada.

Alterar os níveis de velocidade

Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) do nível de velocidade para alterar a velocidade da correia em qualquer altura durante um programa de treino. Para alterar rapidamente o nível de velocidade, prima o botão de velocidade predefinida pretendido e depois o botão Enter da velocidade. A correia de andamento irá ajustar-se à velocidade pretendida.

> **Nota:** depois de premir um botão de velocidade predefinida, o botão Enter da velocidade deve ser premido em 12 segundos.

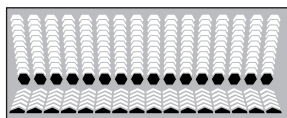
Programas de perfil

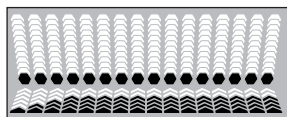
Estes programas apresentam diferentes ângulos de inclinação da plataforma e velocidades da correia com base na velocidade máxima e mínima fornecidas pelo utilizador. O utilizador pode também ajustar manualmente os valores de inclinação e velocidade em qualquer altura durante um treino. Os programas de perfil são organizados em categorias (Quick Goal (objectivo rápido), Heart Health (saúde cardíaca), Weight Control (controlo do peso), Interval (intervalo), Train (treinar) e Custom (personalizar)). Cada programa de perfil possui 16 segmentos, o que permite uma variedade de treinos.

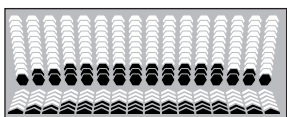
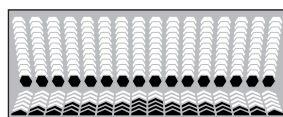
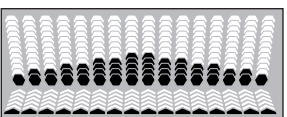
Durante um programa de perfil, a consola irá produzir um sinal sonoro se o segmento seguinte do treino sofrer uma alteração na inclinação ou velocidade. Esteja preparado para alterações na inclinação e velocidade com cada alteração de segmento.

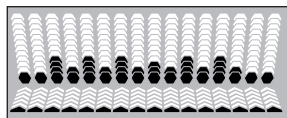
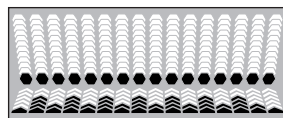
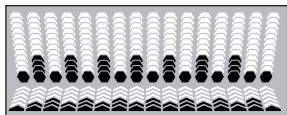
A categoria actualmente seleccionada estará activa na consola, sendo apresentado o treino do primeiro programa de perfil dessa categoria. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar o treino do programa de perfil pretendido a partir da categoria de treinos. No final dos treinos disponíveis para essa categoria, o guia de opções mais (seta descendente) irá desactivar-se, informando o utilizador que atingiu o fim da categoria.

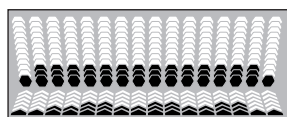
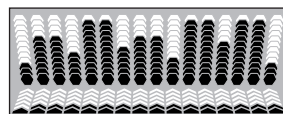
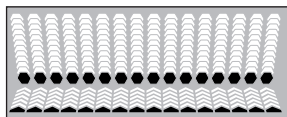
QUICK GOAL (objectivo rápido)

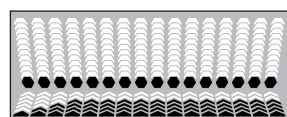
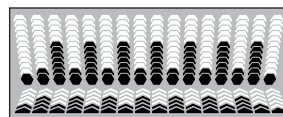
DISTANCE (distância), TIME (hora), CALORIES (calorias)

HEART HEALTH (saúde cardíaca)

RECOVERY TEST (teste de recuperação), HEALTHY- 55% (saudável - 55%), FAT BURN - 65% (queima de gordura - 65%), AEROBIC - 75% (aeróbico - 75%), ANAEROBIC - 85% (anaeróbico - 85%)

WEIGHT CONTROL (controlo do peso)

FAT BURN 1 (queima de gordura 1)

CALORIE BURN - 150 (queima de calores - 150)

CALORIE BURN - 300 (queima de calores - 300)

INTERVAL (intervalo)

INTERVAL-INC (inclinação)

INTERVAL-SPD (queima rápida)

INTERVAL-DUAL (inclinação+velocidade)

TRAIN (treinar)

ENDURANCE (resistência)

PERFORMANCE (desempenho)

1 MILE PACER (pacer 1 milha), 5K PACER (pacer 5000 milhas), 10K PACER (pacer 10 000 milhas)

CUSTOM (personalizado)

HR (Heart Rate) TARGET (frequência cardíaca alvo)

USER DEFINED (definido pelo utilizador)

Programa de perfil e objectivos de treino

A consola permite seleccionar o programa de perfil e o tipo de objectivo de treino (distância, tempo ou calorias) e definir o valor do objectivo.

Nota: durante determinados programas de perfil, o objectivo não pode ser ajustado (por exemplo: o pacer de 5000 milhas possui um objectivo de distância de 5000 milhas).

1. Coloque-se sobre as plataformas de suporte laterais para os pés.
2. Prima o botão User (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador pretendido.
3. Prima os botões dos programas para seleccionar uma categoria de treino.
4. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar um treino de perfil e prima OK.

   Se o treino seleccionado for Heart Rate Target (frequência cardíaca alvo), a consola irá solicitar os batimentos por minuto (BPM) para o treino. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar e prima OK.

   Se o programa de treino seleccionado permitir a personalização do perfil de inclinação e/ou velocidade, a consola irá apresentar a indicação "EDIT INCLINE" (editar inclinação). Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para alterar

a definição actual e prima os botões para a esquerda (◀) ou para a direita (▶) para mudar o segmento de perfil activo. Prima OK para aceitar o perfil de inclinação.

Nota: o ecrã "EDIT SPEED" (editar velocidade) funciona da mesma forma.

5. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar a velocidade mínima da correia e prima OK. O programa de perfil irá ajustar-se de modo a que a velocidade mínima seja a menor velocidade do programa de perfil quando aceite.
6. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar a velocidade máxima da correia e prima OK. O programa de perfil irá ajustar-se de modo a que a velocidade máxima seja a maior velocidade do programa de perfil quando aceite.

Durante um treino, o utilizador pode ajustar directamente a velocidade da correia acima da definição de velocidade máxima, se assim o pretender.

7. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar um tipo de objectivo (distância, tempo ou calorias) e prima OK.
8. Utilize os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para ajustar o valor de treino e prima OK.
9. A consola irá apresentar a indicação "READY ?" (pronto?).
10. Prima START (iniciar) para iniciar um treino orientado para objectivo. O treino irá iniciar-se após uma contagem decrescente de três segundos audível.

Nota: a consola irá apresentar "RAMPING UP" (a acelerar) à medida que a correia de andamento começa a ganhar velocidade.

Programas de treino de controlo da frequência cardíaca

Os programas de controlo da frequência cardíaca permitem-lhe definir um objectivo de frequência cardíaca para o treino. O programa monitoriza a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) através dos sensores de frequência cardíaca por contacto (CHR) no equipamento ou através de uma cinta de peito do monitor de frequência cardíaca (HRM) e ajusta a inclinação durante um treino para manter a frequência cardíaca na zona seleccionada.

Nota: a consola tem de ser capaz de ler a informação da frequência cardíaca através dos sensores CHR ou do HRM para que o programa de controlo da frequência cardíaca funcione correctamente.

Os programas de frequência cardíaca alvo utilizam a idade e outras informações do utilizador para definir os valores da zona de frequência cardíaca relativos ao treino. O visor da consola apresenta depois indicações para que possa definir o seu treino:

1. Prima o botão PROGRAMS (programas) até seleccionar a categoria HEART HEALTH (saúde cardíaca).
2. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar a percentagem de frequência cardíaca máxima: HEALTHY- 55% (saudável - 55%), FAT BURN - 65% (queima de gordura - 65%), AEROBIC - 75% (aeróbico - 75%), ANAEROBIC - 85% (anaeróbico - 85%)

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

3. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir a velocidade mínima e prima OK.
4. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir a velocidade máxima e prima OK.
5. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar o tipo de objectivo e prima OK.
6. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir o valor do objectivo para o treino e prima OK.

Nota: conceda tempo para que a sua frequência cardíaca alcance a zona de frequência cardíaca pretendida ao definir o objectivo. A consola irá apresentar o valor da frequência cardíaca com base nas definições do utilizador actual.

7. Prima START (iniciar) para iniciar o treino.

Um utilizador também pode definir um valor de frequência cardíaca alvo, seleccionando o programa HR TARGET na categoria CUSTOM (personalizar). A consola irá ajustar a inclinação durante um treino para manter o utilizador na zona de frequência cardíaca pretendida.

1. Prima o botão PROGRAMS (programas) até seleccionar a categoria CUSTOM (personalizar).
2. A consola apresenta o treino HR TARGET (frequência cardíaca alvo). Prima OK.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

3. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir o valor da frequência cardíaca para o treino e prima OK.
4. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir a velocidade mínima e prima OK.
5. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir a velocidade máxima e prima OK.
6. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar o tipo de objectivo e prima OK.
7. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para definir o valor do objectivo para o treino e prima OK.

   Nota: conceda tempo para que a sua frequência cardíaca alcance a zona de frequência cardíaca pretendida ao definir o objectivo. A consola irá apresentar o valor da frequência cardíaca com base nas definições do utilizador actual.
8. Prima START (iniciar) para iniciar o treino.

O programa RECOVERY TEST (teste de recuperação) utiliza a sua idade e outras informações do utilizador para verificar de que forma a sua frequência cardíaca se ajusta de uma zona de frequência cardíaca seleccionada para um ritmo descontraído. O programa fornece um resultado que pode ser utilizado para controlar a forma como seu coração se ajusta às condições físicas.

1. Prima o botão PROGRAMS (programas) até seleccionar a categoria HEART HEALTH (saúde cardíaca).
2. A consola apresenta o treino RECOVERY TEST (teste de recuperação). Prima OK.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

3. Prima os botões de aumento (▲) ou redução (▼) para seleccionar a zona de frequência cardíaca e prima OK.
4. O programa inicia-se com um período de 2 minutos a um ritmo descontraído. A consola irá apresentar a zona seleccionada e o valor da frequência cardíaca para iniciar o teste.
5. Após dois minutos, a consola irá solicitar a frequência cardíaca, através da indicação "GRASP SENSORS" (agarrar sensores), caso não seja detectada.

   Se a frequência cardíaca não estiver na zona, a inclinação da plataforma de andamento será aumentada e a frequência cardíaca será novamente verificada no prazo de um minuto. Isto irá continuar até a frequência cardíaca estar na zona.
6. Com a frequência cardíaca na zona seleccionada, o utilizador deve continuar nesta definição de treino durante três minutos.
7. Após três minutos, a inclinação será ajustada para zero. A consola iniciará um período de regresso à calma de um minuto. O valor do teste de recuperação será apresentado após a leitura final da frequência cardíaca no fim do período de regresso à calma.

   Nota: os valores do teste de recuperação apenas devem ser comparados com os valores anteriores e não com outros perfis de utilizador.

Pausa ou paragem

A consola iniciará o modo de pausa se o utilizador premir PAUSE/STOP (pausa/parar) durante um treino.

1. Prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) para colocar o treino em pausa. A consola irá apresentar a indicação " PAUSED " (em pausa).
2. Para continuar o treino, prima o botão START (iniciar).

   Para parar o treino, prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar). A consola entra no modo de resultados/regresso à calma.

Modo de resultados/regresso à calma

Todos os treinos, exceto os de arranque rápido e de controlo da frequência cardíaca, têm um período de regresso à calma de 3 minutos. Durante o período de regresso à calma, a consola apresenta os resultados do treino. A consola irá passar por todos os resultados do treino a cada 4 segundos.

Durante o período de regresso à calma, a velocidade da correia de andamento será ajustada para 3,2 km/h (2 mph) e a definição de inclinação será ajustada para zero. O utilizador pode ajustar a velocidade da correia e a inclinação da plataforma durante o período de regresso à calma.

Prima PAUSE/STOP (pausa/parar) para terminar o período de resultados/regresso à calma e voltar ao modo de activação. A consola entrará automaticamente no modo de inactividade se não registar qualquer actividade durante um período de 5 minutos.

Estatísticas GOAL TRACK (controlo de objectivos) (e objectivos alcançados)

As estatísticas de todos os treinos são gravadas num perfil do utilizador.

Para visualizar as estatísticas GOAL TRACK (controlo de objectivos) de um perfil do utilizador:

1. No ecrã do modo de activação, prima o botão User (utilizador) para seleccionar um perfil do utilizador .
2. Prima o botão Goal Track (controlo de objectivos) para iniciar o modo de controlo de objectivos.

   Nota: para sair do modo de controlo de objectivos, prima o botão Goal Track (controlo de objectivos) e a consola irá regressar ao ecrã do modo de activação.
3. A consola apresenta a indicação "LONGEST WORKOUT" (treino mais longo), os valores do treino e activa a luz indicadora de objectivos alcançados correspondente. Após 4 segundos, a consola irá apresentar o nome do treino e, depois, a data em que foi realizado (excepto para "LAST 7 DAYS" (últimos 7 dias) e "LAST 30 DAYS" (últimos 30 dias)).

   Nota: para sair das estatísticas de GOAL TRACK (controlo de objectivos), prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) e a consola voltará ao ecrã do modo de activação.
4. Prima o botão de redução (▼) para se deslocar para a estatística de GOAL TRACK (controlo de objectivos) seguinte, "CALORIE RECORD" (registo de calorias). A consola irá apresentar os resultados do treino com maior valor de calorias. A consola irá passar pelos resultados do treino, o nome do perfil de treino e a data do treino a cada 4 segundos. Utilize os botões para a esquerda (◄) ou para a direita (►) para forçar o ciclo entre os resultados do treino.
5. Prima o botão de redução (▼) para se deslocar para "LAST 30 DAYS" (últimos 30 dias). A consola apresenta os valores totais para os trinta dias anteriores. A consola irá passar por todos os resultados do treino a cada 4 segundos. Utilize os botões para a esquerda (◄) ou para a direita (►) para forçar o ciclo entre os resultados do treino.
6. Prima o botão de redução (▼) para se deslocar para "LAST 7 DAYS" (últimos 7 dias). A consola apresenta as calorias queimadas no visor (50 calorias por segmento) para os sete dias anteriores, a par dos valores totais do treino. A consola irá passar por todos os resultados do treino a cada 4 segundos. Utilize os botões para a esquerda (◄) ou para a direita (►) para forçar o ciclo entre os resultados do treino.
7. Prima o botão de redução (▼) para mudar o "LAST WORKOUT" (último treino). A consola irá apresentar os valores do último treino. A consola irá passar pelos resultados do treino, o nome do perfil de treino e a data do treino a cada 4 segundos. Utilize os botões para a esquerda (◄) ou para a direita (►) para forçar o ciclo entre os resultados do treino.

8. Assim que terminar de consultar as estatísticas do treino, prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar). A consola irá apresentar o ecrã do modo de activação.

Quando um utilizador realiza um treino superior aos valores de "LONGEST WORKOUT" (treino mais longo) ou "CALORIE RECORD" (registo de calorias) dos treinos anteriores, a consola felicita-o através de um som e informa o utilizador relativamente ao novo objectivo alcançado. A luz indicadora de objectivos alcançados correspondente também fica activa.

MODO DE CONFIGURAÇÃO DA CONSOLA

O modo de configuração da consola permite-lhe controlar as definições do som (activado/desactivado), ajustar a data e a hora, ou consultar as estatísticas de manutenção (horas totais de funcionamento e versão do software - apenas para utilização por parte dos técnicos de assistência).

1. Prima continuamente o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) e o botão para a direita simultaneamente durante 3 segundos no modo de activação para entrar no modo de configuração da consola.

   Nota: prima PAUSE/STOP (pausa/parar) para sair do modo de configuração da consola e voltar ao ecrã do modo de activação.
2. O visor da consola apresenta a indicação da data com a definição actual. Para alterar, prima os botões de aumento/redução para ajustar o valor actualmente activo (intermitente). Prima os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor actualmente activo (mês/dia/ano).
3. Prima OK para definir.
4. O visor da consola apresenta a indicação da hora com a definição actual. Prima os botões de aumento/redução para ajustar o valor actualmente activo (intermitente). Prima os botões para a esquerda/direita para alterar o segmento correspondente ao valor actualmente activo (AM ou PM/hora/minuto).
5. Prima OK para definir.
6. O visor da consola apresenta a indicação UNITS (unidades) com a definição actual. Prima os botões de aumento/redução para alternar entre "MILES" (milhas) e "KM".
7. Prima OK para definir.
8. O visor da consola apresenta a indicação das definições do som com a definição actual. Prima os botões de aumento/redução para alternar entre "ON" (ligar) e "OFF" (desligar).

Se o som tiver sido desactivado, a consola irá apresentar a indicação "AUDIO OFF" (áudio desactivado) como lembrete antes de iniciar um treino.

9. Prima OK para definir.
10. O visor da consola apresenta a indicação TOTAL RUN HOURS (total de horas de funcionamento) do equipamento.
11. Para a indicação seguinte, prima o botão OK.
12. O visor da consola apresenta o código da versão do software.
13. Para a indicação seguinte, prima o botão OK.
14. O visor da consola apresenta a indicação LOG (registo).
15. Para a indicação seguinte, prima o botão OK.
16. A consola apresenta o ecrã do modo de activação.

Leia todas as instruções de manutenção antes de iniciar quaisquer operações de reparação. Em algumas situações, é necessário um assistente para realizar as tarefas necessárias.

O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparações. O proprietário é responsável por assegurar a realização regular da manutenção. Os componentes gastos ou danificados devem ser reparados ou substituídos imediatamente. Só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante para manter e reparar o equipamento.

Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local para solicitar etiquetas de substituição.

⚠PERIGO Para reduzir o risco de choque eléctrico ou de utilização não supervisionada do equipamento, retire sempre o cabo de alimentação da tomada e do equipamento e aguarde 5 minutos antes de realizar operações de limpeza, manutenção ou reparação no equipamento. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

Diariamente: Antes de cada utilização, examine o equipamento de exercícios quanto a peças soltas, partidas, danificadas ou gastas. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Repare ou substitua todas as peças ao primeiro sinal de desgaste ou danos, exceto a plataforma de andamento. A plataforma de andamento foi concebida para desgaste de ambos os lados. Se apenas um dos lados da plataforma de andamento apresentar desgaste, não é necessária uma plataforma para substituição. Recomenda-se que solicite a um técnico de assistência qualificado para virar a plataforma de andamento. Recomenda-se a utilização de um técnico de assistência qualificado para virar a plataforma de andamento.

Com a plataforma de andamento baixada, se for possível ver uma extremidade da correia de andamento, ajuste-a até que deixe de ser visível.

Nota: evite a acumulação excessiva de humidade na consola.

Semanalmente: Verifique o funcionamento regular dos roletes. Limpe o equipamento para remover pó, sujidade ou resíduos.

Não retire a tampa da Placa de Controlo do Motor (PCM), pois existem tensões perigosas no interior.

Nota: não utilize produtos à base de petróleo.

Mensalmente ou após 20 horas: Certifique-se de que todos os parafusos estão apertados. Aperte-os, se necessário.

Semestralmente: Ou após 25 horas—lubrifique a correia de andamento com um lubrificante à base de silicone.

AVISO: não limpe o equipamento com solventes à base de petróleo nem com produtos de limpeza para automóveis. Certifique-se de que mantém a consola isenta de humidade.

Limpeza

⚠PERIGO Para reduzir o risco de choque eléctrico, desligue sempre o cabo de alimentação e aguarde 5 minutos antes de realizar operações de limpeza, manutenção ou reparação no equipamento.

Limpe o tapete após cada utilização para manter o tapete limpo e seco. Poderá ser necessário, por vezes, utilizar um detergente suave para remover toda a sujidade e sal da correia, peças pintadas e do visor.

AVISO: para evitar danos no acabamento do equipamento ou da consola, não limpe com um solvente à base de petróleo. Não aplique demasiada humidade na consola.

Ajuste da tensão da correia

Se a correia de andamento começar a deslizar durante a utilização, é necessário ajustar a tensão. O seu tapete possui parafusos de tensão na parte de trás do mesmo.

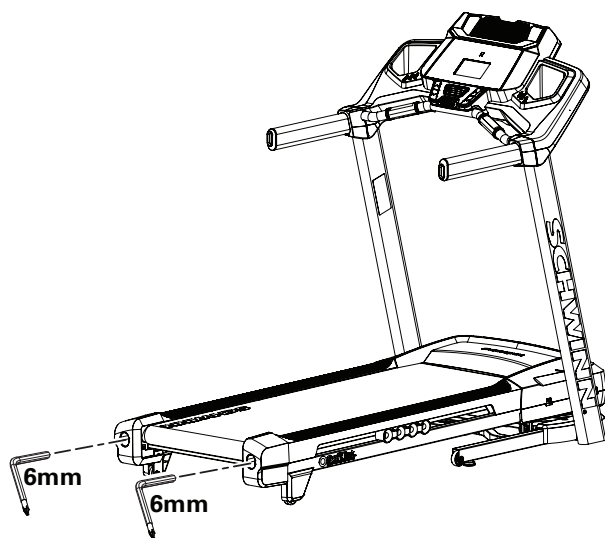
1. Antes de ajustar a tensão da correia, inicie o tapete premindo o botão START (iniciar).

 Certifique-se de que não toca na correia de andamento nem pisa no cabo de alimentação. Mantenha transeuntes e crianças afastados do equipamento durante as operações de manutenção no mesmo.

2. Utilize uma chave hexagonal de 6 mm para rodar os parafusos de ajuste direito e esquerdo da correia para a direita 1/2 volta, primeiro um parafuso e depois o outro até a correia deixar de deslizar.
3. Depois de ajustar cada lado 1/2 volta, faça um teste para confirmar que a correia deixou de deslizar. Se a correia ainda deslizar, execute novamente os passos 2 e 3.

Se rodar um lado mais do que o outro, a correia irá afastar-se desse lado do tapete e poderá precisar de ser realinhada.

AVISO: demasiada tensão na correia causa fricção desnecessária e desgasta a correia, o motor e os componentes electrónicos.

4. Prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) duas vezes para parar a correia de andamento e terminar o treino de arranque rápido.

Alinhamento da correia de andamento

A correia de andamento deve estar sempre centrada no tapete. Um estilo de corrida e uma superfície não nivelada podem dar origem a que a correia fique descentrada. São necessários uns pequenos ajustes nos 2 parafusos na parte de trás do tapete quando a correia está descentrada.

 As extremidades da correia de andamento devem estar sob as calhas de suporte laterais para os pés. Se for possível ver uma extremidade da correia de andamento, certifique-se de que ajusta a correia de andamento até que as extremidades deixem de estar visíveis e se encontrem sob as calhas de suporte laterais para os pés.

1. Prima o botão START (iniciar) para iniciar a correia de andamento.

 Certifique-se de que não toca na correia de andamento nem pisa no cabo de alimentação. Mantenha transeuntes e crianças afastados do equipamento durante as operações de manutenção no mesmo.

2. Coloque-se na parte de trás do tapete para observar o lado para o qual a correia se desloca.
3. Se a correia se deslocar para a esquerda, rode o parafuso de ajuste esquerdo da correia 1/4 de volta para a direita e o parafuso de ajuste direito da correia 1/4 de volta para a esquerda.

   Se a correia se deslocar para a direita, rode o parafuso de ajuste esquerdo 1/4 de volta para a esquerda e o parafuso de ajuste direito 1/4 de volta para a direita.
4. Monitorize o percurso da correia durante, aproximadamente, 2 minutos. Continue a ajustar os parafusos até que a correia de andamento esteja centrada.
5. Prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) duas vezes para parar a correia de andamento e terminar o treino de arranque rápido.

Lubrificação da correia de andamento

O seu tapete está equipado com uma plataforma e um sistema de correia de manutenção reduzida. A fricção da correia pode afectar o funcionamento e a vida útil do equipamento. Lubrifique a correia a cada 3 meses ou após cada 25 horas de utilização, o que ocorrer primeiro. Mesmo que o tapete não esteja a ser utilizado, o silicone irá dissipar-se e a correia irá secar. Para melhores resultados, lubrifique periodicamente a plataforma com o lubrificante de silicone fornecido com o equipamento, utilizando as seguintes instruções:

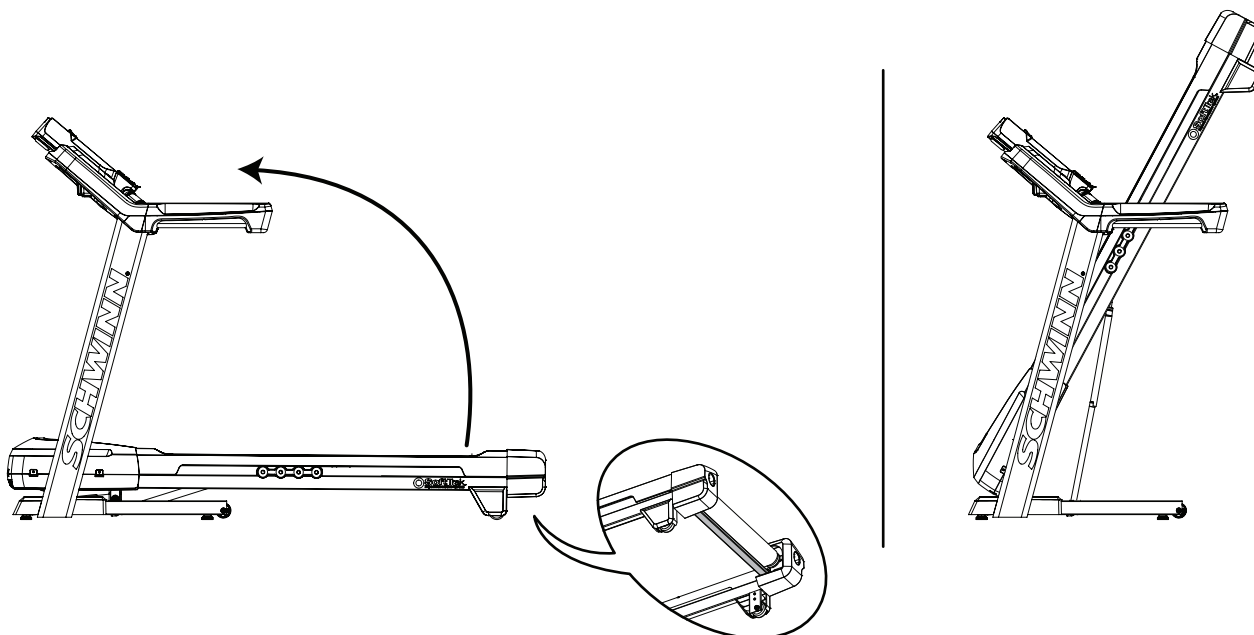
1. Desligue a alimentação para o equipamento com o interruptor de alimentação.
2. Desligue totalmente a ficha da tomada de parede e retire o cabo de alimentação do equipamento.

PERIGO Para reduzir o risco de choque eléctrico, desligue sempre o cabo de alimentação e aguarde 5 minutos antes de realizar operações de limpeza, manutenção ou reparação no equipamento. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

Nota: certifique-se de que o tapete está localizado sobre uma superfície que seja fácil de limpar.

3. Feche o tapete. Consulte o procedimento "Deslocar o equipamento" neste manual. Certifique-se de que o sistema de elevação hidráulica está correctamente bloqueado em posição.

Utilize precauções de segurança e técnicas de elevação adequadas. Peça ajuda a uma outra pessoa, caso seja necessário.

Não utilize a correia de andamento nem o rolete traseiro para levantar o tapete. Estas peças não ficam bloqueadas em posição, pelo que podem deslocar-se abruptamente. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

4. Certifique-se de que o mecanismo de bloqueio está engatado. Puxe cuidadosamente a plataforma de andamento para trás e certifique-se de que não se move. Ao fazer isto, mantenha-se afastado do percurso de movimento, caso o bloqueio do tapete não esteja engatado.

Não se encoste ao tapete quando estiver fechado. Não coloque itens sobre o mesmo que possam contribuir para que fique instável ou caia.

Não ligue o cabo de alimentação nem tente utilizar o tapete na posição fechada.

5. Aplique algumas gotas de lubrificante na superfície interna da correia a toda a largura da correia. Recomendamos que aplique uma fina camada de lubrificante de silicone em toda a plataforma sob a correia.

AVISO: utilize sempre um lubrificante à base de silicone, tal como lubrificante fornecido com o equipamento. Não utilize um desengordurante, tal como o WD-40®, uma vez que isso poderá afectar seriamente o desempenho. Recomendamos que utilize o seguinte:

- 8300 Silicone Spray (spray de silicone 8300), disponível na maior parte das lojas de ferragens e peças para automóveis.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit (kit de lubrificação para tapete), disponível junto do seu distribuidor local de equipamentos de fitness.

6. Rode manualmente a correia em 1/2 do respetivo comprimento e aplique novamente lubrificante.
7. Abra o equipamento. Consulte o procedimento "Abrir o equipamento" neste manual.

Mantenha-se afastado do percurso de movimento da plataforma de andamento. Continue a segurar na plataforma de andamento até que esta esteja a 2/3 do movimento descendente. A plataforma de andamento pode cair rapidamente na última parte do movimento.

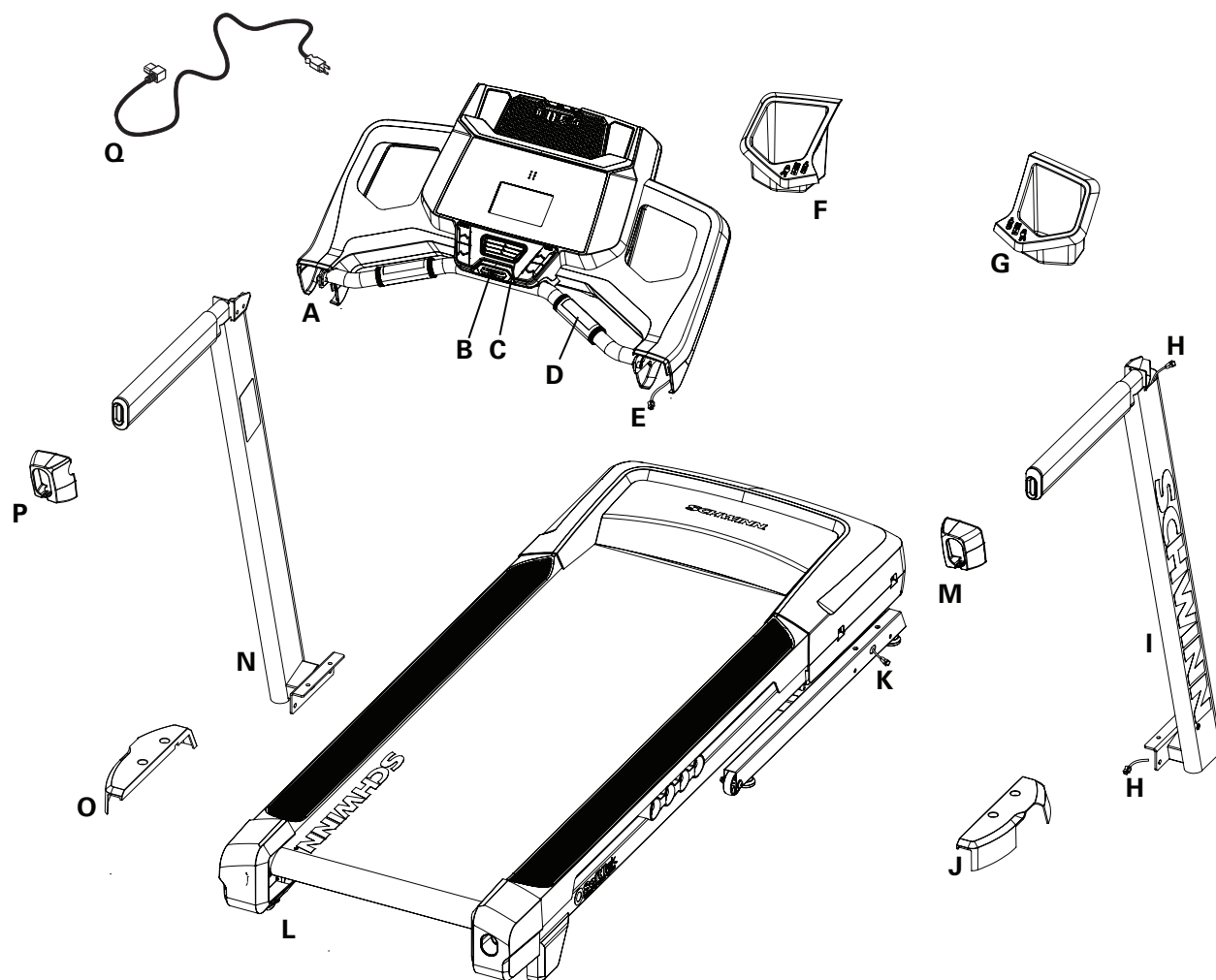
Se utilizou lubrificante em spray, aguarde 5 minutos antes de ligar a alimentação para o equipamento, para permitir que o aerossol se dissipe.

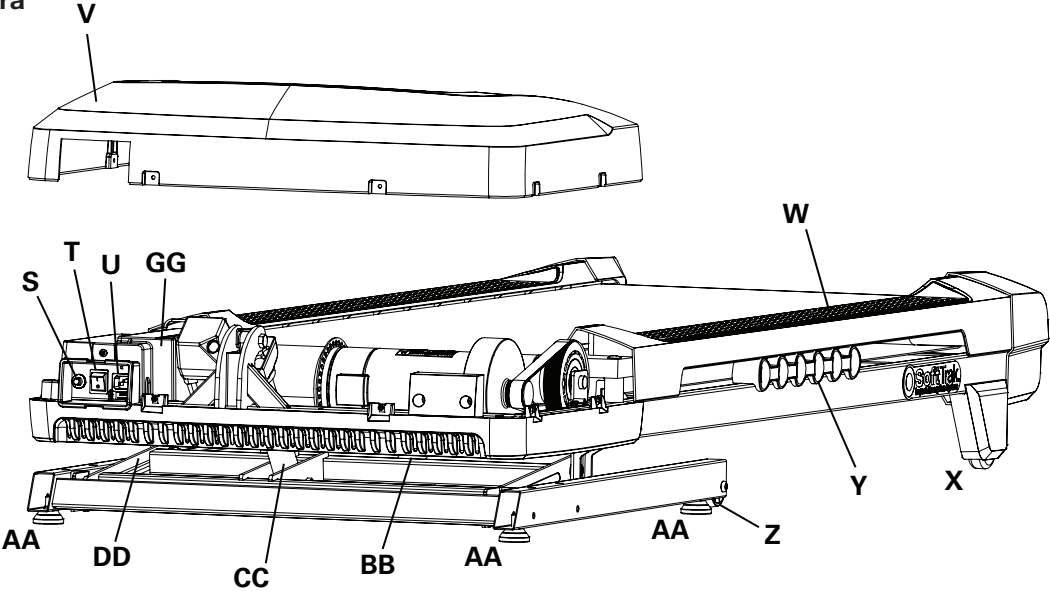
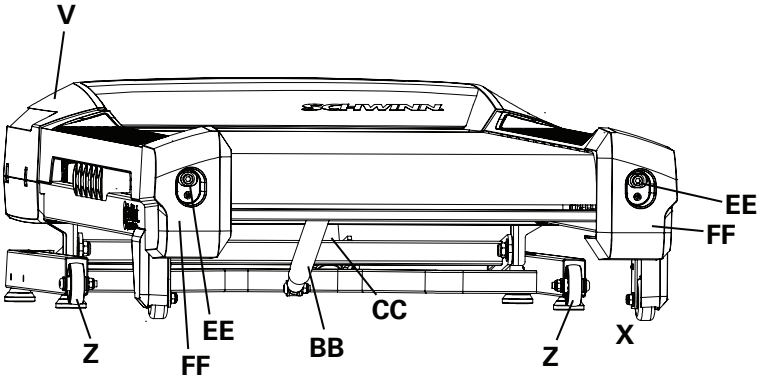
8. Ligue o cabo de alimentação novamente ao equipamento e depois à tomada de parede.
9. Ligue a alimentação para o equipamento com o interruptor de alimentação.
10. Coloque-se de lado relativamente ao equipamento e ligue a correia na velocidade mais lenta. Deixe a correia funcionar durante, aproximadamente, 15 segundos.

Certifique-se de que não toca na correia de andamento nem pisa no cabo de alimentação. Mantenha transeuntes e crianças afastados do equipamento durante as operações de manutenção no mesmo.

11. Desligue o equipamento.
12. Tenha o cuidado de limpar o excesso de lubrificante da plataforma.

Para evitar escorregadelas, certifique-se de que a área da plataforma está livre de lubrificante ou óleo. Limpe o excesso de óleo das superfícies do equipamento.

Peças de manutenção

A	Consola	G	Compartimento, direito	M	Protecção das barras do guiador, direita
B	Entrada da chave de segurança	H	Cabo do suporte vertical direito	N	Suporte vertical, esquerdo
C	Ventoinha	I	Suporte vertical, direito	O	Protecção da base, esquerda
D	Sensor de frequência cardíaca por contacto	J	Protecção da base, direita	P	Protecção das barras do guiador, esquerda
E	Cabo da consola	K	Cabo da base	Q	Cabo de alimentação
F	Compartimento, esquerdo	L	Base		

Peças de manutenção (Quadro)

S	Fusível	X	Suporte da base	CC	Ajustador de inclinação
T	Interruptor de alimentação	Y	Amortecedores da plataforma	DD	Montagem da articulação
U	Entrada de corrente	Z	Roda de transporte	EE	Tensor da correia
V	Tampa do motor	AA	Nivelador	FF	Tampa do rolete traseiro
W	Calhas de suporte laterais para os pés	BB	Cilindro de elevação	GG	Tampa da Placa de Controlo do Motor (PCM)

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
Ausência de visor/visor parcial/a unidade não liga	Verificar a tomada eléctrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada de parede funcional. Teste a saída com um dispositivo de funcionamento conhecido, tal como uma lâmpada.
	Verificar a ligação na parte da frente da unidade	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o cabo de alimentação ou a ligação na unidade se algum deles estiver danificado.
	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver visivelmente dobrado ou cortado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verificar o visor da consola relativamente a danos	Verifique se existem sinais visuais de que o visor da consola está partido ou danificado. Substitua a consola se a mesma estiver danificada.
	Visor da consola	Se a consola apresentar apenas um visor parcial e todas as ligações estiverem correctas, substitua a consola.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca por contacto não é apresentada	Contacto com o sensor	Certifique-se de que tem as mãos centradas nos sensores de frequência cardíaca. As mãos devem estar imóveis com uma pressão relativamente semelhante aplicada em cada lado.
	Mãos secas ou com calos	Os sensores podem ter dificuldade na detecção perante mãos secas ou com calos. Um creme condutor para eléctrodos (creme de frequência cardíaca) pode ajudar a melhorar a condução. Este tipo de creme está disponível na web ou em lojas de especialização médica ou desportiva.
		Se os testes não revelarem outros problemas, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca telemétrica não é apresentada	Cinta de peito (opcional)	A cinta deve ser "POLAR®", compatível e descodificada. Certifique-se de que a cinta está directamente encostada à pele e de que a área de contacto está húmida.
	Verificar o perfil do utilizador	Seleccione a opção Editar o perfil do utilizador para o perfil do utilizador. Aceda à definição WIRELESS HR e certifique-se de que o valor actual está definido para ON (activado).
	Interferência	Experimente afastar a unidade de fontes de interferência (televisores, microondas, etc.).
	Substituir a cinta de peito	Caso se eliminem as interferências, mas mesmo assim a frequência cardíaca não seja apresentada, substitua a cinta.
	Substituir a consola	Se a frequência cardíaca ainda assim não funcionar, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.
A unidade funciona, mas a frequência cardíaca telemétrica é apresentada incorrectamente	Interferência	Certifique-se de que o receptor de frequência cardíaca não está bloqueado por um dispositivo electrónico pessoal no lado esquerdo do suporte.

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
O visor de velocidade não é preciso	O visor foi definido para uma unidade de medida incorrecta. (Imperiais/métricas)	Mude o visor para apresentar as unidades correctas.
A consola desliga-se (entra no modo de inactividade) durante a utilização	Verificar a tomada eléctrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada de parede funcional. Teste a saída com um dispositivo de funcionamento conhecido, tal como uma lâmpada.
	Verificar a ligação na parte da frente da unidade	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o adaptador ou a ligação na unidade se algum deles estiver danificado.
	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Reiniciar o equipamento	Desligue a unidade da tomada durante 3 minutos. Volte a ligar o equipamento à tomada.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.
A ventoinha não se liga ou não se desliga	Reiniciar o equipamento	Desligue a unidade da tomada durante 5 minutos. Volte a ligar o equipamento à tomada.
A ventoinha não se liga, mas a consola funciona	Verificar se a ventoinha está bloqueada	Desligue a unidade da tomada durante 5 minutos. Retire o material da ventoinha. Se necessário, desmonte a consola para ajudar na remoção. Substitua a consola se não for possível retirar o bloqueio.
Batimento quando a correia está a funcionar	Correia de andamento	A correia de andamento tem de ser utilizada para o período de rodagem. O som irá desaparecer após o período de rodagem.
A unidade oscila/não permanece nivelada	Verificar o ajuste do nivelador	Ajuste os niveladores até que o equipamento esteja nivelado.
	Verificar a superfície por baixo da unidade	O ajuste pode não ser o suficiente para compensar superfícies extremamente desniveladas. Desloque o equipamento para uma área nivelada.
Correia de andamento não alinhada	Nivelamento do equipamento	Certifique-se de que o equipamento está nivelado. Consulte o procedimento para nivelamento do equipamento neste manual.
	Tensão e alinhamento da correia de andamento	Certifique-se de que a correia de andamento está centrada e que a tensão está correcta. Consulte os procedimentos para ajuste da tensão e alinhamento da correia neste manual.
O motor parece esforçado	Lubrificação de silicone na correia de andamento	Aplique silicone na superfície interna da correia de andamento. Consulte o procedimento de lubrificação da correia neste manual.
Hesitação ou deslizes da correia de andamento em utilização	Tensão da correia	Ajuste a tensão da correia na parte de trás do equipamento. Consulte o procedimento para ajuste da tensão da correia neste manual.

A correia pára de funcionar durante a sua utilização	Chave de segurança	Ligue a chave de segurança na consola. (Consulte o procedimento de paragem de emergência na secção Instruções de segurança importantes.)
	Sobrecarga do motor	A unidade poderá estar sobrecarregada e utilizar demasiada corrente, o que dá origem a que a alimentação seja desligada para proteger o motor. Consulte no plano de manutenção a lubrificação da correia. Certifique-se de que a tensão da correia de andamento está correcta e volte a ligar a unidade.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.